

Colaciones saludables Escolar
Mes de Junio / 2017



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Tutti frutti (sin azúcar) + jugo light	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	1 yogurt light + 3/4 de taza de cereal bajo en azúcar o barra de cereal
1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Leche light + 1 fruta entera o picada	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	Tutti frutti (sin azúcar) con yogurt light	1 yogurt light + barra de cereal
1 puñado de frutos secos + leche light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Tutti frutti (sin azúcar) + jugo light	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o barra de cereal
1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Leche light + 1 fruta entera o picada	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	Tutti frutti (sin azúcar) con yogurt light	1 yogurt light + barra de cereal
1 puñado de frutos secos + leche light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Tutti frutti (sin azúcar) + jugo light	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.

Colaciones saludables Escolar
Mes de Junio / 2017



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Tutti frutti (sin azúcar) + jugo light	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	1 yogurt light + 3/4 de taza de cereal bajo en azúcar o barra de cereal
1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Leche light + 1 fruta entera o picada	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	Tutti frutti (sin azúcar) con yogurt light	1 yogurt light + barra de cereal
1 puñado de frutos secos + leche light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Tutti frutti (sin azúcar) + jugo light	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o barra de cereal
1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Leche light + 1 fruta entera o picada	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	Tutti frutti (sin azúcar) con yogurt light	1 yogurt light + barra de cereal
1 puñado de frutos secos + leche light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Tutti frutti (sin azúcar) + jugo light	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.