

*Colaciones saludables Preescolar*  
**Mes de Julio/ 2017**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 yogurt light + 1/2 taza de granola o barra de cereal
Lácteo con probióticos ( 1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + leche light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Fruta entera o picada 1 yogurt light	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quínoa
1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Lácteo con probióticos ( 1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Fruta cocida sin azúcar + 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o barra de cereal
Lácteo con probióticos ( 1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + leche light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Fruta entera o picada con leche light	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quínoa
1 yogurt light + 1/2 taza de granola	Lácteo con probióticos ( 1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Fruta cocida sin azúcar + barra de cereal	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena

ESCUELA BASICA BLAS CAÑAS.

*Colaciones saludables Preescolar*  
**Mes de Julio/ 2017**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 yogurt light + 1/2 taza de granola o barra de cereal
Lácteo con probióticos ( 1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + leche light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Fruta entera o picada 1 yogurt light	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quínoa
1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Lácteo con probióticos ( 1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Fruta cocida sin azúcar + 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o barra de cereal
Lácteo con probióticos ( 1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + leche light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Fruta entera o picada con leche light	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quínoa
1 yogurt light + 1/2 taza de granola	Lácteo con probióticos ( 1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Fruta cocida sin azúcar + barra de cereal	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena

ESCUELA BASICA BLAS CAÑAS.