



Colaciones saludables Preescolar
Mes de Septiembre/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Fruta cocida sin azúcar + 1 barra de cereal o 1/2 taza de cereal	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o granola
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 huevo duro + 1 jugo light	1 Fruta + 1 yogurt light	Compota de fruta con yogurt	Leche light + barra de cereal
1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesillo	Fruta cocida sin azúcar + 1 barra de cereal o 1/2 taza de cereal	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o granola
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1/2 taza de cereal	1 huevo duro + 1 jugo light	1 fruta rayada + 1 yogurt light	Compota de fruta con yogurt	Leche light + barra de cereal
1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesillo	Fruta cocida sin azúcar + 1 barra de cereal o 1/2 taza de cereal	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o granola