

Colaciones saludables Preescolar
Mes de Noviembre/ 2016



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|-----------------------------|--|--|--|
| | 1 huevo duro + 1 jugo light | 1 puñado de frutos secos + 1 leche light | Postre de leche | 1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena |
| Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light | 1 huevo duro + 1 jugo light | Barra de cereal+ 1 leche light | 1 yogurt light + 3 cucharadas de avena | Tutti frutti |
| Fruta con yogurt light | 1 huevo duro + 1 jugo light | 1 puñado de frutos secos + 1 leche light | Postre de leche | 1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena |
| Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light | 1 huevo duro + 1 jugo light | Barra de cereal+ 1 leche light | 1 yogurt light + 3 cucharadas de avena | Tutti frutti |
| Fruta con yogurt light | 1 huevo duro + 1 jugo light | 1 puñado de frutos secos + 1 leche light | | |

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
 ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.

Colaciones saludables Preescolar
Mes de Noviembre/ 2016



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|-----------------------------|--|--|--|
| | 1 huevo duro + 1 jugo light | 1 puñado de frutos secos + 1 leche light | Postre de leche | 1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena |
| Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light | 1 huevo duro + 1 jugo light | Barra de cereal+ 1 leche light | 1 yogurt light + 3 cucharadas de avena | Tutti frutti |
| Fruta con yogurt light | 1 huevo duro + 1 jugo light | 1 puñado de frutos secos + 1 leche light | Postre de leche | 1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena |
| Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light | 1 huevo duro + 1 jugo light | Barra de cereal+ 1 leche light | 1 yogurt light + 3 cucharadas de avena | Tutti frutti |
| Fruta con yogurt light | 1 huevo duro + 1 jugo light | 1 puñado de frutos secos + 1 leche light | | |

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
 ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.