

Colaciones saludables Preescolar
Mes de Octubre/ 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tutti fruti	1 huevo duro + 1 jugo light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida sin azúcar + 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quinoa
Manzana rallada con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Tutti fruti	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o barra de cereal
Tutti fruti	1 huevo duro + 1 jugo light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida sin azúcar + 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quinoa
Manzana rallada con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Tutti fruti	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena
Tutti fruti				

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

Colaciones saludables Preescolar
Mes de Octubre/ 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tutti fruti	1 huevo duro + 1 jugo light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida sin azúcar + 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quinoa
Manzana rallada con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Tutti fruti	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o barra de cereal
Tutti fruti	1 huevo duro + 1 jugo light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida sin azúcar + 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quinoa
Manzana rallada con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Tutti fruti	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena
Tutti fruti				

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