



Colaciones saludables Escolares jornada completa
Mes de Junio/ 2017

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

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



Colaciones saludables Escolares jornada completa
Mes de Junio/ 2017

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

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