



Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Septiembre/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Fruta natural o cocida + 1 barra de cereal	Yogurt light + 1 puñado de frutos secos
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Huevo duro + 1 jugo	Leche light + 1 barra de cereal	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Yogurt light + fruta entera o picada
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Huevo duro + 1 jugo	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 natural o cocida + 1 barra de cereal	Yogurt light + 1 puñado de frutos secos
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Huevo duro + 1 jugo	Leche light + 1 barra de cereal	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Yogurt light + fruta entera o picada
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Huevo duro + 1 jugo	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 natural o cocida + 1 barra de cereal	Yogurt light + 1 puñado de frutos secos

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