



Colaciones saludables Adolescente jornada completa
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 jugo	1 yogurt light + 3/4 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 o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 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 o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
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 Adolescente jornada completa
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 jugo	1 yogurt light + 3/4 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 o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 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 o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
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.