

Colaciones saludables Escolares jornada completa
Mes de Julio/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida + 1 barra de cereal	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Postre de leche semidescremado y bajo en azúcar + 1 fruta	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	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
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida + 1 barra de cereal	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Postre de leche semidescremado y bajo en azúcar + 1 fruta	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Macedonia (sin azúcar) + 1 jugo light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Postre de leche semidescremado y bajo en azúcar + 1 fruta

Colaciones saludables Escolar
Mes de Julio / 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 yogurt light + 3/4 taza de granola o barra de cereal
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + leche light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesoillo	Fruta entera o picada 1 yogurt light	1 yogurt light + barra de cereal o 3/4 taza de quínoa
1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Fruta cocida sin azúcar + 3/4 taza de cereal bajo en azúcar	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o barra de cereal
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + leche light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesoillo	Fruta entera o picada con leche light	1 yogurt light + barra de cereal o 3/4 taza de quínoa
1 yogurt light + 1/2 taza de granola	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Fruta cocida sin azúcar + barra de cereal	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena

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

Colaciones saludables Preescolar
Mes de Julio/ 2016

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

ESCOGER BASICA DE LAS Opciones.

Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Julio/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc)+ 1 fruta	Fruta cocida + 1 barra de cereal	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesoillo	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Postre de leche semidescremado y bajo en azúcar + 1 fruta	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc)+ 3/4 de taza de cereal	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
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc)+ 1 fruta	Fruta cocida + 1 barra de cereal	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesoillo	Postre de leche semidescremado y bajo en azúcar + 1 fruta	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Macedonia (sin azúcar)+ 1 jugo light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc)+ 3/4 de taza de cereal	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Postre de leche semidescremado y bajo en azúcar + 1 fruta

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