

Colaciones saludables Preescolar
Mes de Octubre/ 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tutti frutti	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 frutti	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o barra de cereal
Tutti frutti	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 frutti	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena
Tutti frutti				

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

Colaciones saludables Escolar
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 quínoa
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 quínoa
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 Escolares jornada completa
Mes de Octubre/ 2016

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

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



Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Octubre/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tutti frutti con yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + puñado de frutos secos	Fruta cocida sin azúcar + 3/4 taza de cereal bajo en azúcar	3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Fruta entera o picada + 1 leche o yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quinoa o cereal bajo en azúcar	Tutti frutti con yogurt light	Leche light + 1 porción de galletas de avena
Tutti frutti con yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + puñado de frutos secos	Fruta cocida sin azúcar + 3/4 taza de cereal bajo en azúcar	3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Fruta entera o picada + 1 leche o yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quinoa o cereal bajo en azúcar	Tutti frutti con yogurt light	Leche light + 1 porción de galletas de avena
Tutti frutti con yogurt light				

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