



Colaciones saludables Preescolar
Mes de Marzo/ 2017



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 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 granola	Tutti frutti
Manzana rallada con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 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 granola	Tutti frutti
Manzana rallada con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena

Contenidos preparados y editados por Daniela Muñoz Gómez, Licenciada en Nutrición y dietética.
Escuela básica Blas cañas.



Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Marzo/ 2017



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo light	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	Fruta natural o cocida + 1 barra de cereal
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo light	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	Fruta natural o cocida + 1 barra de cereal
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo light	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena

Contenidos preparados y editados por Daniela Muñoz Gómez, Nutricionista egresada e interna.
Escuela básica Blas cañas.



Colaciones saludables Escolar
Mes de Marzo/ 2017



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 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 granola	Tutti fruti
Manzana rallada con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 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 granola	Tutti fruti
Manzana rallada con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena

Contenidos preparados y editados por Daniela Muñoz Gómez, Licenciada en Nutrición y dietética.
Escuela básica Blas cañas.



Colaciones saludables Escolares jornada completa
Mes de Marzo / 2017



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo light	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	Fruta natural o cocida + 1 barra de cereal
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo light	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	Fruta natural o cocida + 1 barra de cereal
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo light	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena

Contenidos preparados y editados por Daniela Muñoz Gómez, licenciada en nutrición y dietética
Escuela básica Blas cañas.