

Colaciones saludables Escolares jornada completa
Mes de Mayo/ 2017



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 yogurt light + barra de cereal	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta	1 fruta entera o picada + 1 yogurt light
Tutti fruti + 1 jugo light	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 jugo light	1 fruta entera o picada + 1 leche light	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 jugo light	Leche light + barra de cereal	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	Compota de manzana natural sin azúcar + 1 puñado de frutos secos	3/4 de taza de cereal bajo en azúcar + 1 yogurt light
3/4 de taza de cereal bajo en azúcar + 1 leche light	1 fruta entera o picada + 1 leche light	Tutti fruti + 1 yogurt light	1 puñado de frutos secos + 1 jugo light	1 barra de cereal + 1 yogurt light
1 porción de galletas de avena + 1 yogurt light	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta			

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



Colaciones saludables Escolar
Mes de Mayo / 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 fruta entera o picada + yogurt light	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	1 jugo light + 3/4 de taza de cereal bajo en azúcar o barra de cereal
Tutti frutti + 1 leche light	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	Jugo light + 1 porción de galletas de avena	1 leche light + 3/4 de taza de cereal bajo en azúcar o barra de cereal	1 fruta entera o picada + 1 puñado de frutos secos
1 fruta entera o picada + postre de leche semidescremado y bajo en azúcar	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	1 jugo light + 3/4 de taza de cereal bajo en azúcar o barra de cereal
Tutti frutti + 1 leche light	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	Jugo light + 1 porción de galletas de avena	1 leche light + 3/4 de taza de cereal bajo en azúcar o barra de cereal	1 puñado de frutos secos + 1 fruta entera
1 fruta entera o picada + yogurt light	Jalea con fruta o jalea + una fruta			

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



Colaciones saludables Preescolar
Mes de Mayo/ 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 fruta entera o picada + yogurt light	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	1 jugo light + 1/2de taza de cereal bajo en azúcar o barra de cereal	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light
Tutti fruti + 1 leche light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Jugo light + 1 porción de galletas de avena	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	1 leche light + 1/2 pan hallulla o marraqueta con palta o tomate
1 fruta entera o picada + postre de leche semidescremado y bajo en azúcar	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	Jugo light + 1 porción de galletas de avena	1 jugo light + 1/2de taza de cereal bajo en azúcar o barra de cereal
Tutti fruti + 1 leche light	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	Jugo light + 1 porción de galletas de avena	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	1 yogurt light + 3/4 de taza de cereal bajo en azúcar o barra de cereal
1 fruta entera o picada + yogurt light	Jalea con fruta o jalea + una fruta			

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

Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Mayo/ 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 yogurt light + barra de cereal	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta	3/4 de taza de cereal bajo en azúcar + 1 yogurt light
Tutti fruti + 1 jugo	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 jugo light	1 fruta + 1 yogurt light	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta	Leche light + 1 porción de galletas de avena	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con tomate o palta	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	3/4 de taza de cereal bajo en azúcar + 1 yogurt light
3/4 de taza de cereal bajo en azúcar + 1 leche light	1 fruta + 1 leche light	Tutti fruti + leche light	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	1 barra de cereal + 1 yogurt light
1 porción de galletas de avena + 1 yogurt light	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta			

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