








¡Colaciones saludables que puedes traer de tu casa!

PREESCOLAR (máximo 150 calorías en colaciones diarias)

Las colaciones de nuestros niños no deben ser comida “chatarra”.... Estas deben ser balanceadas y aportar los nutrientes adecuados para su crecimiento y desarrollo. **Preferir enviar junto a colación solo AGUA**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteos o Huevo 1 yogurt, leche individual o postre de leche semidescremado, o 1 huevo duro. 	Sándwich ½ pan marraqueta o 2 rebanadas de pan molde con 1 o 2 agregados. Agregados: jamón o quesillo o huevo o palta + tomate, lechuga o cualquier hoja verde. 	Fruta 1 fruta mediana natural entera (del tamaño de la mano empuñada o picada (1 taza). 	Frutos secos Como pasas, higos o frambuesas mezcladas con almendras, nueces, pistachos o semillas sin sal. (1 puñado pequeño) 	Cereales + Lácteo ¼ taza de cereales sin azúcar + 1 yogurt o leche semidescremada. 

¡Una colación saludable me ayuda a crecer y a concentrarme en clases!

¡Colaciones saludables que puedes traer de tu casa!



Escolar - Adolescente (máximo 250 calorías en colaciones diarias)

Es importante organizar semanalmente las colaciones de nuestros niños, preocupándose de que sean nutritivas y balanceadas, aportando los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. **Preferir enviar junto a colación solo AGUA**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Opción 1	1 leche individual semidescremada + 1 fruta mediana.	1 taza de cereales sin azúcar + 1 yogurt.	2 huevos duro(s) + Agua	1 Puñado de frutos secos + 1 leche individual Semi - descremada.	1/2 pan marraqueta con jamón y lechuga + 1 leche Individual semidescremada o agua.
Opción 2	1 postre de leche bajo en grasas y sin azúcar + 1 fruta mediana.	1 taza de cereales integrales+ agua o 1 jugó sin azúcar o jalea	1 o 2 * huevos duro(s) + 1 fruta mediana. *Huevo pequeño a mediano	1 barra de cereal + 1 yogurt.	1 pan marraqueta con 2 agregados + agua. Agregados: queso o pollo o jamón + lechuga o tomate o rucula etc.
Opción 3	1 yogurt+ 1 fruta mediana.	1 barra de cereal de avena + 1 leche individual semi - descremada.	Bastones de verduras (apio, zanahorias, pepino) + 1 yogurt.	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt.	1 pan molde con queso y tomate + agua o 1 jalea sin azúcar o jugo sin azúcar.

