



MINUTA EDUCACIÓN INICIAL 2020

Con el objetivo de colaborar con una **alimentación sana** para los niños y apoyarlos como padres en la incorporación de hábitos saludables, se adjunta minuta diaria para la colación de sus hijos e hijas que se iniciará a partir del día **lunes 09 de marzo del 2020**. Dentro de los alimentos sugeridos, ustedes podrán elegir de acuerdo con las preferencias y necesidades de sus hijos/as. Solicitamos enviar los alimentos listos para consumir junto con el utensilio correspondiente, bien presentados y en envases herméticos, marcados visiblemente con el nombre de su hijo/a.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereales, barras de cereales o frutos secos. + 1 Jugo o leche en cajita bajo o libre de azúcar	½ pan más agregados saludable (vegetales, palta, queso, queso, queso, queso, queso duro molido, jamón de pavo o pollo) + 1 Jugo o leche en cajita bajo o libre de azúcar	1 fruta o tutifrutí + 1 Jugo o leche en cajita bajo o libre de azúcar	1 yogurt semidescremado o descremado + Una taza de cereal con bajo aporte en azúcar	1 pote pequeño con ensalada de verduras con acompañamiento (1 huevo, rodela de queso, 1 lamina de jamón de pavo o pollo o carne vegetal) o un pote con ensalada de frutas + 1 Jugo o leche en cajita bajo o libre de azúcar