



## MINUTA

Con el objetivo de colaborar con una alimentación sana y apoyarlos como padres en la incorporación de hábitos saludables, se adjunta minuta diaria para la colación de sus hijos e hijas. 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 y en envases herméticos, marcados visiblemente con el nombre.

No enviar papas fritas, suflitos, ramitas, dulces, galletas con relleno, galletas con chocolate, bebidas gaseosas.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereales, barras de cereales, frutos secos, acompañados de algún lácteo.	Ensalada de frutas o verduras, acompañado de agua o jugo. Las frutas deben venir lavadas, peladas y cortadas.	Medio pan, queque acompañado con leche o jugo.	Postre de leche, queso cortado en cubos, quesillo, yogurt, huevo duro (pelado), acompañados de agua o jugo.	Libre elección, privilegiar cualquiera de las sugerencias anteriores.