



MINUTA PARA COLACIONES EDUCACIÓN PARVULARIA

Estimados padres y estudiantes:

A continuación, se indican las colaciones sugeridas que aportan los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de nuestros estudiantes según su edad.

Esta minuta se realiza con el propósito de ser coherentes con nuestro Proyecto Educativo respecto de la conciencia de llevar una vida sana y saludable. Invitamos a respetar y a seguir esta minuta para transmitir a nuestros hijos e hijas la importancia de alimentarse adecuadamente. Por ello, se recomienda evitar enviar alimentos altos en grasas y azúcares o de bajo nivel nutricional como: bebidas, hamburguesas, jugos azucarados, queques, papas fritas, galletas con chips, entre otros.

Por último, considere que para cada día se hace una propuesta de cuatro opciones, las que puede ir variando y considerar más de una para la jornada escolar, teniendo presente los horarios de permanencia del estudiante en el colegio.

LUNES Fruit day	MARTES Cereal day	MIÉRCOLES Veggie day	JUEVES Milk day	VIERNES Mix
Fruta de la estación entera o picada.	Sándwich de jamón con lechuga, huevo revuelto, palta o quesillo con tomate.	Mini ensaladas: palta con tomate, lechuga con palmito o a gusto personal.	1 caja de leche descremada.	½ taza de cereales bajos en azúcar + 1 yogurt descremado.
Jugo de fruta natural.	3 galletones saladas o dulces (sin relleno de crema o chips de chocolates)	Palitos de verdura: zanahoria, pepino, apio.	Yogurt light con cereales.	½ taza de fruta picada + 1 leche individual o yogurt light.
Fruta cocida o compota.	½ taza de cereales bajos en azúcar.	½ taza de tomates cherry	Sándwich de jamón con lechuga, huevo revuelto, palta o quesillo con tomate.	1 huevo duro + 1 jugo natural o jalea light.
Jalea con fruta.	1 barra de cereal de 60 – 70 calorías por porción.	10 aceitunas descarozadas.	1 huevo duro o rollito de jamón.	3 galletas dulces o de soda + 1 mini ensalada verde o 1 compota de frutas sin azúcar.
Botella personal con agua				