



MINUTA DE COLACIONES ENSEÑANZA BÁSICA Y MEDIA

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. 1 yogurt light o una leche sin azúcar.	Sándwich de jamón de pavo con lechuga o con agregado a elección + 1 jalea light o jugo sin azúcar.	Mini ensalada: palta con tomate, lechuga con palmito + 1 caja de leche o un trozo de queso.	Caja de leche descremada + 1 puñado de frutos secos sin sal como maní, almendras, avellanas.	½ taza de cereales bajos en azúcar + 1 yogurt descremado o caja de leche.
Jugo de fruta natural + 1 yogurt light o 1 caja de leche sin azúcar.	Sándwich de queso con tomate + 1 jalea light o jugo sin azúcar.	Palitos de verdura: zanahoria, pepino, apio, etc. + 1 caja de leche o 1 trozo de queso.	1 caja de leche descremada + 1 fruta de la estación o tuti fruti sin azúcar.	3 galletas dulces o saladas (sin relleno de crema o chips de chocolates) + 1 yogurt light o 1 caja de leche.
Fruta cocida + 1 yogurt light o 1 caja de leche sin azúcar.	Sándwich de huevo revuelto + 1 jalea light o jugo sin azúcar.	½ Taza de tomates Cherry + 1 caja de leche o 1 trozo de queso.	1 caja de leche descremada + 1 huevo duro + 1 fruta de estación o compota sin azúcar.	3 galletas de arroz saborizadas + 1 yogurt light o 1 caja de leche.
Jalea con fruta + 1 yogurt light o 1 caja de leche sin azúcar.	Sándwich de atún con palmito + 1 jalea light o jugo sin azúcar.	10 aceitunas descarazadas + 1 caja de leche o 1 trozo de queso.	1 caja de leche descremada + 1 jugo light + 1 huevo duro.	1 barra de cereal + 1 yogurt light o 1 caja de leche.
Botella personal con agua				