



COLACIONES SALUDABLES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>Pueden elegir <u>una</u> entre todas las colaciones anteriores:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fruta- Bocadoillo- Yoghurt con cereal- Frutos secos
FRUTA Y AGUA	BOCADILLO Y AGUA	CEREAL, YOGHURT Y AGUA	FRUTOS SECOS Y AGUA	AGUA

INFORMACIÓN GENERAL:

La imagen expuesta es sólo de referencia.

El día lunes, se sugiere frutas, naturales o cocidas, dando la libertad de elegir la que su hijo/a prefiera.

El día martes, se sugiere la mitad de un sándwich saludable, junto con una cajita de leche.

El día miércoles, se sugiere una porción pequeña de cereal o una barra de cereal con un yogurt.

Día jueves se sugiere una porción pequeña de frutos secos.

Y el día viernes puede elegir una de las colaciones anteriores, que son saludables.

Recuerde que es una colación, no desayuno.

La **colación**: Se sugiere enviar la colación en bolsa desechable, para evitar derrames en la mochila. Tratar de respetar la minuta del día asignado. Los utensilios que ocupe su hijo/a, idealmente que sean productos desechables para evitar manipulación de los adultos y niños. Recuerde que siempre debe venir una botella con agua, la cual debe estar identificada con nombre y apellido de su hijo/a. Y que las bolsas de papas fritas, los refrescos y las golosinas o dulces no son colaciones saludables para sus hijos e hijas, por lo tanto, no deben traerlos al colegio.