

# COLEGIO ANIBAL ESQUIVEL TAPIA

## COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES



SEÑOR APODERADO

RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO 1 ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.

Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.

Acompaña siempre la colación con agua.

<b>ALTERNATIVA 1</b>	<b>LUNES</b> 1 fruta Pequeña	<b>MARTES</b> yogurt bajo en calorías	<b>MIERCOLES</b> 1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	<b>JUEVES</b> 1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías	<b>VIERNES</b> 1/2 taza chica de frutas mezcladas
<b>ALTERNATIVA 2</b>	1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt	1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos	Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga