



Colaciones Jardín Infantil SIETE COLORES

JULIO 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>10:00 horas y 17:00 horas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • COLACIÓN Yogurt descremado + ½ taza de cereales sin azúcar (ej: VIVO, EN LINEA) o con 3 cucharadas de avena. 	<p>10:00 horas y 17:00 horas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • COLACIÓN 1 taza (200cc) de fruta picada (manzana, pera, frutillas, etc.) 	<p>10:00 horas y 17:00 horas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • COLACIÓN 1 cajita de leche descremada (200cc) + ½ pan marraqueta o 2 rebanadas de pan de molde integral con: (elija una de las siguientes opciones) jamón de pavo, palta, tomate, mermelada sin azúcar, quesillo, etc. 	<p>10:00 horas y 17:00 horas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • COLACIÓN 1 jugo en cajita sin azúcar o puré de frutas sin azúcar (ej: VIVO, AMA) + 3 galletas de soda o salvado. 	<p>10:00 horas y 17:00 horas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • COLACIÓN 1 yogurt descremado + ½ unidad de fruta natural.

Porciones recomendadas para la edad preescolar:



Consejos para la alimentación de los Preescolares

- Asegúrate de que tome 5 o más vasos de agua al día.
- Incluye pescado y legumbres 2 a 3 veces a la semana.
- Evita las frituras, prefiere preparaciones al horno, plancha, vapor, cocidas.
- Utiliza poca sal al cocinar.
- Evita agregar azúcar a su leche, darle bebidas o jugos azucarados, helados, dulces, etc.
- **PREFIERE ALIMENTOS SIN AZUCAR Y SIN SELLOS.**

Nutricionista Tannya Sánchez

