COLEGIO SAN ANDRES
VIÑA DEL MAR

MINUTA COLACIONES SALUDABLES COLEGIO SAN ANDRÉS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Alternativa 1: 1 fruta ó 1 taza de mix de frutas **Alternativa 2:** Palitos de verduras (apio, zanahoria, brócoli, tomate cherry, etc) con hummus de garbanzos o salsa de yogurt.	**Alternativa 1:** 1 yogurt semidescremado o descremado + 3 cucharadas de avena o ½ taza de frutas. **Alternativa 2:** Postre de leche casero sin azúcar.	**Alternativa 1:** ¼ taza pequeña de frutos secos + 1 cajita de leche semidescremada o descremada baja en azúcar. **Alternativa 2:** ¼ taza de frutos secos con 1 yogurt semidescremado o descremado.	1 huevo duro	Sándwich: ejemplo ½ marraqueta o 2 rebanadas de pan de molde con: tomate, quesillo, palta, lechuga, atún, pollo trozado o huevo.

Sugerencias:

- ✓ Preferir alimentos naturales como por ejemplo: Frutas naturales, frutos secos, entre otros, evitando agregar sal y azúcar.
- ✓ Consumir solo una colación por jornada escolar.
- ✓ Consumir porciones pequeñas, ya que solo deben ser un complemento de la alimentación principal.
- ✓ Acompañar siempre la colación con agua.