

Estimados apoderados,

Junto con saludarlos, les adjuntamos la minuta de colaciones para el período escolar 2024, la cual considera una importante serie de alimentos que buscan crear un hábito saludable en nuestros niños y aportar con los nutrientes necesarios para su buen desarrollo y crecimiento.

Es de suma importancia que la pauta de esta minuta, creada por el plan de Vida Saludable del establecimiento, sea respetada, ya que de esta manera podremos transmitirles a nuestros niños la conciencia e importancia de alimentarse correctamente desde pequeños.

Asimismo, recomendamos no enviar alimentos de bajo aporte nutricional o alto en grasas y azúcares, como son las papas fritas, chocolates, pasteles, galletas con rellenos o con chips de chocolates, bebidas gaseosas y jugos azucarados, entre otros.

LUNES Fruit Day	MARTES Cereal Day	MIÉRCOLES Milky day	JUEVES Veggie day	VIERNES Mix
				
Fruta de la estación entera o picada	Sándwich de jamón con lechuga o con huevo revuelto o queso con tomate, etc	Cajita de leche descremada	Mini ensaladas como: palta con tomate o lechuga con palmito	½ taza de cereales bajos en azúcar + 1 yogurt descremado
Jugo de fruta natural	Galletas saladas o dulces (sin relleno de crema o chips de chocolate)	Yogurt light	Chips de verduras deshidratadas	½ taza de fruta picada + 1 leche individual o yogurt light
Fruta cocida o compota	½ taza de cereales bajos en azúcar	Trozo de queso de 3cm	Palitos de verdura: Zanahoria, pepino, apio, zapallo italiano, etc	1 huevo duro + jugo natural sin azúcar o jalea light
Jalea con fruta	Galletas de arroz saborizadas	1 Huevo duro	½ taza de tomates cherry	3 galletas dulces o de soda + 1 mini ensalada verde
	1 barra de cereal de 60-70 calorías por porción		10 aceitunas descarazadas	Media zanahoria + 1 compota de fruta sin azúcar
 No olvides tu botella de agua 				

Sin otro particular,

Saluda afectuosamente.
Plan de vida saludable

