



Centro Educativo Américo Vespucio
Convivencia Escolar
Equipo de Psicología



MINUTA DE ALIMENTACIÓN JUNIO 2022

RECOMENDACIONES PARA COLACIONES SALUDABLES:

- Fruta natural y/o compotas.
- Productos lácteos, (yogur, sémola con leche, flan etc.) de preferencias descremados y sin azúcar.
- Huevo duro.
- Frutos secos naturales.
- Vegetales cortados en bastones (zanahoria, apio, zapallito italiano, etc.).
- Galletas de arroz saborizadas.

MINUTA DE ALIMENTACIÓN AGOSTO 2022

RECOMENDACIONES PARA COLACIONES SALUDABLES:

- Barra de cereal.
- Galletas de avena.
- Gelatina, de preferencia sin azúcar.
- Jugo natural.
- ½ Sandwich (jamón, palta, huevo, tomate, queso fresco, etc.)
- Pasas y/o fruta deshidratada.

MINUTA DE ALIMENTACIÓN OCTUBRE 2022

RECOMENDACIONES PARA COLACIONES SALUDABLES:

- Mix de Frutas en trozos.
- Botella de agua (puede ser saborizada, de preferencia sin azúcar).
- ½ Taza de cereales (de preferencia a base de avena y/o granola), el cual puede ser acompañado de yogurt o leche.
- Galletas de avena y/o integrales.
- Bastones de verduras (zanahoria, apio, zapallo italiano, etc.).