








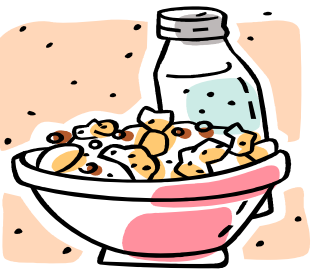




JARDIN INFANTIL Y SALA CUNA " SAN FRANCISCO DE ASIS"

GUÍA PARA UNA COLACIÓN SANA

NIVELES MEDIOS Y TRANSICION

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>FRUTAS FRESCAS PLÁTANO, PERA, NARANJA. MANZANAS</p>	 <p>LACTEOS, FLANES, YOGURT, SÉMOLA O ARROZ C/LECHE.</p>	 <p>MEDIA TAJADA PAN MOLDE PALTA, TOMATE, QUESILLO. LECHUGA, ATUN, POLLO.</p>	 <p>FRUTAS DESHIDRATADAS, MANÍ, NUECES, PASAS, ALMENDRAS.</p>	 <p>COLACION LIBRE: HUEVO DURO, TOMATE, PAVO.</p>
 <p>YOGURT CON CEREALES LACTEOS, ARROZ CON LECHE</p>	 <p>JUGO DE FRUTAS NATURALES</p>	 <p>FRUTAS FRESCAS PLÁTANO, PERA, NARANJA</p>	 <p>JUGO DE FRUTAS NATURALES</p>	 <p>CEREALES, JUGO DE FRUTAS, NATURALES, GELATINA.</p>

PARA QUE LAS COLACIONES SEAN UNA FUENTE DE ENERGÍA Y VITALIDAD Y NO UN FACTOR DE ENCADENANTE DE LA OBESIDAD, LE ENTREGAMOS ALGUNAS PAUTAS SUGERENCIAS DE MINUTAS ENTRETENIDAS Y NUTRITIVAS.