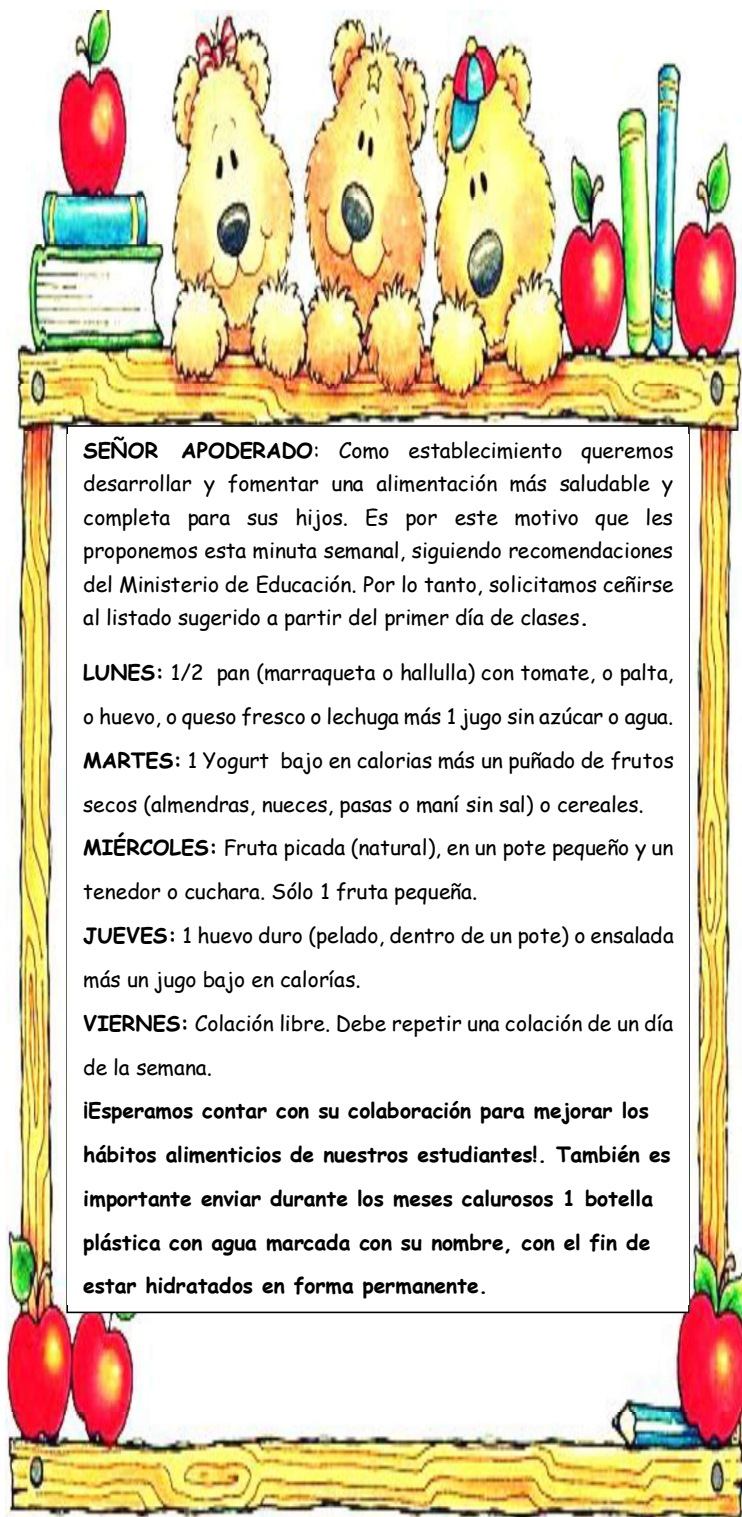


MINUTA COLACIÓN -2026



SEÑOR APODERADO: Como establecimiento queremos desarrollar y fomentar una alimentación más saludable y completa para sus hijos. Es por este motivo que les proponemos esta minuta semanal, siguiendo recomendaciones del Ministerio de Educación. Por lo tanto, solicitamos ceñirse al listado sugerido a partir del primer día de clases.

LUNES: 1/2 pan (marraqueta o hallulla) con tomate, o palta, o huevo, o queso fresco o lechuga más 1 jugo sin azúcar o agua.

MARTES: 1 Yogurt bajo en calorías más un puñado de frutos secos (almendras, nueces, pasas o maní sin sal) o cereales.

MIÉRCOLES: Fruta picada (natural), en un pote pequeño y un tenedor o cuchara. Sólo 1 fruta pequeña.

JUEVES: 1 huevo duro (pelado, dentro de un pote) o ensalada más un jugo bajo en calorías.

VIERNES: Colación libre. Debe repetir una colación de un día de la semana.

¡Esperamos contar con su colaboración para mejorar los hábitos alimenticios de nuestros estudiantes!. También es importante enviar durante los meses calurosos 1 botella plástica con agua marcada con su nombre, con el fin de estar hidratados en forma permanente.