

MINUTA COLACIÓN 2024



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.