

MINUTA COLACIÓN-2025



SEÑOR(A) APODERADO(A): Como establecimiento educacional queremos desarrollar y fomentar una alimentación más saludable y completa para sus hijos e hijas. 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, tanto en la variedad de alimentos, como a la cantidad indicada .

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 leche y galleta individuales o en su defecto 3 galletas (en ningún caso 1 paquete grande).

VIERNES : Colación libre (manteniendo el sentido saludable y la cantidad indicada) o repetir una de las sugerencias de días anteriores.

- Se solicita enviar 1 individual pequeño marcado para ser usado diariamente, más 1 cuchara de té o de plástico los días que así lo necesite, servilletas de papel o toalla de papel.