

Estimados apoderados/as,

Junto con saludarlos, les adjuntamos la minuta de colaciones correspondiente para todo el período escolar 2022, la cual considera una importante serie de alimentos que buscan crear un hábito saludable en nuestros niños y aportar con los nutrientes necesarios para su buen desarrollo y crecimiento.

Es de suma importancia que la pauta sugerida en esta minuta, creada con el apoyo del Programa Nutrición y Vida Saludable del colegio, sea respetada en la medida que les sea posible, ya que de esta manera podremos transmitirles a nuestros niños y niñas la conciencia e importancia de alimentarse correctamente desde pequeños.

Asimismo, recomendamos no enviar alimentos de bajo aporte nutricional o alto en grasas y azúcares, como son las papas fritas, suflles, chocolates, pasteles, galletas con rellenos o con chips de chocolates, bebidas gaseosas y jugos azucarados, entre otros, a fin de que todos nuestros niños y niñas observen que su entorno más cercano se alimenta de la misma manera, saludablemente.

MINUTA EDUCACIÓN BÁSICA

ALTERNATIVAS	LUNES Fruta + Lácteo	MARTES Sándwich saludable + jalea light	MIÉRCOLES Huevo o Frutos secos + Fruta	JUEVES Verduras + Lácteo	VIERNES Cereal o galletas bajas en azúcar + Lácteo
					
1	Fruta de la estación entera o picada + 1 yogurt light o 1 cajita de leche sin azúcar	Sándwich de jamón de pavo con lechuga + 1 jalea light o jugo sin azúcar	1 huevo duro +1 fruta de la estación o 1 compota sin azúcar	Mini ensaladas como: palta con tomate o lechuga con palmito + 1 cajita de leche o 1 trozo de quesillo de 3cm	½ taza de cereales bajos en azúcar + 1 yogurt descremado o 1 cajita leche
2	Jugo de fruta natural + 1 yogurt light o 1 cajita de leche sin azúcar	Sándwich de queso con tomate + 1 jalea light o jugo sin azúcar	1 puñado de frutos secos sin sal como maní, almendras, avellanas + 1 fruta de la estación o tuti fruti sin azúcar	Chips de verduras deshidratadas + 1 cajita de leche o 1 trozo de quesillo de 3cm	Galletas saladas o dulces (sin relleno de crema o chips de chocolate) + 1 yogurt light o 1 cajita leche
3	Fruta cocida + 1 yogurt light o 1 cajita de leche sin azúcar	Sándwich de huevo revuelto + 1 jalea light o jugo sin azúcar		Palitos de verdura: Zanahoria, pepino, apio, etc. + 1 cajita de leche o 1 trozo de quesillo de 3cm	Galletas de arroz saborizadas + 1 yogurt light o 1 cajita leche
4	Jalea con fruta + 1 yogurt light o 1 cajita de leche sin azúcar	Sándwich de atún con palmito + 1 jalea light o jugo sin azúcar		½ taza de tomates cherry + 1 cajita de leche o 1 trozo de quesillo de 3cm	1 barra de cereal de 60-70 calorías por porción + 1 yogurt light o 1 cajita de leche
5	Compota de fruta + 1 yogurt light o 1 cajita de leche sin azúcar			10 aceitunas descarazadas + 1 cajita de leche o 1 trozo de quesillo de 3cm	



No olvides tu botella de agua



Esperando su comprensión y apoyo en esta saludable iniciativa,
le saluda cordialmente

Rector(a)