

COLACIONES ESCOLARES

Consumir sólo una colación por jornada escolar, en porciones pequeñas, ya que sólo deben ser un complemento de la alimentación principal.

OPCIÓN 1 (MÁS RÁPIDA)

OPCIÓN 2 (PARA PREPARAR)

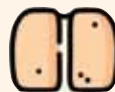
**CONSUMO DE AGUA
OBLIGATORIO**

**¡Recuerda beberla
después de tu colación!**

LUNES



1 Fruta natural entera



1/2 Marraqueta con:
huevo, queso o palta

MARTES



1 Yogurt (sin sellos)



Bastoncitos de zanahoria
o apio + 1 huevo duro

MIÉRCOLES

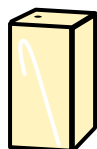


1 Puñado de frutos
secos (sin sal)



1/2 taza de fruta
con yogurt

JUEVES



1 Leche individual
(sin sellos)



Yogurt + 2 cdas. de
avena o frutos secos

VIERNES



Pan de molde con
jamón de pavo



Pocillo de frutas
picadas mezcladas



Código: cXI0UVRJVg validar en <https://ceropapel.minsal.cl/validador-minsal>



EVELYN DEL PILAR BRINTRUP FLORES

2026/08/09 20:26:22

SEREMI DE SALUD REGIÓN DE LOS LAGOS

Ministerio de Salud



Código: cXIOUVRJVg validar en <https://ceropapel.minsal.cl/validadoc-minsal>