

Lunes:

Leche en cajita
galletón integral o bajo en calorías.



Martes:

1 jugo en cajita bajo en calorías o botella con agua
½ sándwich con palta, queso o jamón
(pan integral)



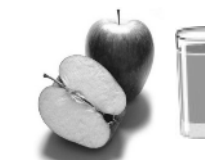
Miércoles:

Leche en cajita
Barra de cereal



Jueves:

1 jugo en cajita bajo en calorías o botella con agua
1 fruta



Viernes:

1 jugo en cajita bajo en calorías
o botella con agua
1 yoghurt



30% de escolares chilenos presenta algún grado de sobrepeso



AYÚDALOS CON UNA COLACIÓN SANA

Notas: evite enviar la colación en potes
no envíe cucharas al colegio