



## MINUTA PREESCOLAR 2024

La importancia de una alimentación saludable es mantener una calidad de vida adecuada para nuestros niños/as, que influya de forma positiva en su desempeño escolar, que les permitirá alimentarse de forma equilibrada y así lograr un mejor desarrollo cognitivo.

<b>Día</b>	<b>Primera colación</b>	<b>Segunda colación</b>
<b>Lunes</b>	Leche + sándwich saludable	Jugo o agua + barra de cereal
<b>Martes</b>	Frutos secos + agua o jugo libre de azúcar	Yogurt + Cereal
<b>Miércoles</b>	Yogurt + Cereal	Fruta + agua o jugo libre de azúcar
<b>Jueves</b>	Jugo + barra de cereal	Frutos secos + agua o jugo libre de azúcar
<b>Viernes</b>	Jugo o agua + sándwich saludable (palta, tomate, lechuga)	1 huevo duro + agua o jugo libre de azúcar

\*Si quisiera modificar algunos de estas colaciones, recuerde que deben ser alimentos saludables acordes a la minuta entregada.