

**MINUTA EDUCACIÓN PARVULARIA
(PLAYGROUP – PRE KÍNDER –
KÍNDER)**

LUNES Fruit Day	MARTES Cereal Day	MIÉRCOLES Milky day	JUEVES Veggie day	VIERNES Mix
				
Fruta de la estación entera o picada	Sándwich de jamón con lechuga o con huevo revuelto o queso con tomate, etc	Cajita de leche descremada	Mini ensaladas como: palta con tomate o lechuga con palmito	½ taza de cereales bajos en azúcar + 1 yogurt descremado
Jugo de fruta natural	Galletas saladas o dulces (sin relleno de crema o chips de chocolate)	Yogurt light	Chips de verduras deshidratadas	½ taza de fruta picada + 1 leche individual o yogurt light
Fruta cocida o compota	½ taza de cereales bajos en azúcar	Trozo de queso de 3cm	Palitos de verdura: Zanahoria, pepino, apio, zapallo italiano, etc	1 huevo duro + jugo natural sin azúcar o jalea light
Jalea con fruta	Galletas de arroz saborizadas	1 Huevo duro	½ taza de tomates cherry	3 galletas dulces o de soda + 1 mini ensalada verde
	1 barra de cereal de 60-70 calorías por porción		10 aceitunas descarozadas	Media zanahoria + 1 compota de fruta sin azúcar
 No olvides tu botella de agua 				