



¡El mejor compañero de las colaciones saludables, siempre es el agua!

FRUTAS	SÁNDWICH	VERDURAS	GALLETAS Y CEREALES	HUEVO FRUTOS SECOS
Fruta de estación entera o picada. Tutti frutti	Sándwich de jamón de pavo con lechuga	Mini ensaladas como: palta con tomate o lechuga	½ taza de cereales bajos en azúcar	1 huevo duro
Fruta cocida	Sándwich de queso con tomate	½ taza de tomates cherry	Galletas dulces o saladas (sin relleno de crema o chip de chocolate)	1 puñado de frutos secos sin sal.
Jalea con frutas	Sándwich de huevo revuelto	Palitos de verduras: zanahoria, pepino, apio, etc.	Galletas de arroz o de avena	maní, almendras, avellanas, nueces, etc.
Compota de frutas	Sándwich de atún con tomate	10 aceitunas descarozadas	1 barra de cereal	Pasas
PARA BEBER				
1 cajita de leche descremada	Yogurt light	Jugos sin azúcar	Jugos naturales	Agua mineral embotellada con y sin gas
ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA				
Galletas caseras	Quequitos o muffins caseros	Jaleas	Arroz o sémola con leche	