

## MINUTA DIARIA SALUDABLE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1 fruta pequeña</b></p> <hr/> <p>1/2 marraqueta o            1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga</p>	<p><b>1 yogurt bajo en calorías</b></p> <hr/> <p>Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)</p>	<p><b>1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales</b></p> <hr/> <p>1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt</p>	<p><b>1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías</b></p> <hr/> <p>1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos</p>	<p><b>1/2 taza chica de frutas mezcladas</b></p> <hr/> <p>Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga</p>

**Nota:**

Deben elegir dos colaciones por día. (dos recreos)

Se puede cambiar los frutos secos, por cereales o barra de cereal.