

# Minuta Semanal



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Media mañana	Fruta picada en cubos (Ej: manzana, plátano, macedonia) 1 taza pequeña.	Yogurt con sabor (ideal sin azúcar) . 125 G o 1 taza pequeña.	Huevos duros ( 2 unidades) o 1 barra de cereal sin azúcar	Batido de leche o bebida vegetal (150 ml 3/4 vaso) con fruta (1/2 taza)	Agua saborizada (con rodajas de naranja, endulzado) o zumo de frutas. Botella 500 ml
Media tarde	Agua saborizada (ej: con rodajas de naranja, endulzado) o zumo de frutas. Botella 500 ml	Bastones de zanahoria y/o apio (1 taza pequeña) con 1/2 yogurt natural con orégano, limón (1/2 taza)	Medio pan con atún (1/3 de tarro al agua) o hummus (2 cucharadas) y tomate.	Fruta completa (Manzana, plátano, durazno, uvas, 1 taza)	Frutos secos. (ej: almendras, maní sin sal, nueces) 1/2 taza pequeña.

Repetir colaciones en la tercera semana del mes



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Media mañana	Dulce saludable (ej: Galletas de avena 3 unidades o queque sin azúcar, porte de palma de la mano)	Agua saborizada (con rodajas de naranja, endulzado) o zumo de frutas. Botellas 500 ml	Galletas de arroz (2 unidades) o galletas de soda (4 unidades) con mermelada (2 cucharaditas)	Yogurt con sabor (ideal sin azúcar) . 125 G o 1 taza pequeña.	Leche o bebida vegetal en cajita, 200 ml o 1 vaso.
Media tarde	Fruta completa (Manzana, plátano, durazno, uvas, 1 taza)	Frutos secos. (Ej: almendras, maní sin sal, nueces) 1/2 taza pequeña.	Bastones de zanahoria y/o apio (1 taza pequeña) con 1/2 yogurt natural con orégano, limón (1/2 taza)	Medio pan con jamón de ave cocido o asado (1 lámina) o croqueta de legumbres (1/2 unidad) y lechuga.	Agua saborizada (EJ: con rodajas de naranja, endulzado) o zumo de frutas. Botella 500 ml

Repetir colaciones en la cuarta semana del mes

