



# Colaciones Preescolar 2020

Estimados apoderados:

Con el objetivo de colaborar con una alimentación sana y apoyarlos como padres en la incorporación de hábitos alimenticios saludables, adjuntamos una minuta diaria para la colación de sus hijos e hijas, que se iniciará a contar del **lunes 9 de marzo**, de manera que puedan programarse con anticipación.

Dentro de los alimentos sugeridos, ustedes podrán elegir de acuerdo a las preferencias, disponibilidad y necesidades de su hijo/a.

A partir de este año, queremos incentivar el consumo de agua por parte de los niños/as. Para esto, les solicitamos reemplazar el envío de jugo, por una botella hermética (de buena calidad) con agua, que ellos/as puedan recargar durante el día. Por favor, no enviar de vidrio, se sugiere metálica.

Les recordamos enviar los alimentos listos para consumir, en envases herméticos y marcados visiblemente con el nombre y curso de su hijo/a.

<b>Lunes</b>	Sandwich, queque casero, galletas (sin sellos).	Acompañar con botella hermética, no de vidrio, con agua (lista para servir).
<b>Martes</b>	Postre de leche, queso cortado en cubos, leche en caja, quesillo, yogurt, huevo duro (pelado).	
<b>Miércoles</b>	Fruta o verduras frescas o deshidratadas. La fruta debe venir lavada, cortada y pelada (lista para servir).	
<b>Jueves</b>	Cereales o barras de cereales.	
<b>Viernes</b>	Libre elección (Privilegiar cualquiera de las sugerencias anteriores) <i>No enviar: papas fritas, suflitos, ramitas, dulces, bebidas gaseosas, refrescos en polvo, galletas con relleno o alimentos ricos en sal, azúcar o grasas.</i> <i>*Se solicita no enviar maní por el riesgo y peligro de aspiración para los niños/as.</i>	Marcar visiblemente con el nombre de su hijo/a.

Agradeciendo su colaboración, les saludan atentamente