

Sugerencia de Minuta

- **Día Lunes:**
 - Alternativa 1: Una fruta a elección.
 - Alternativa 2: Un sándwich (pan a elección), agregado: tomate, palta, uuevo, queso fresco o lechuga.
 - Alternativa 3: Colación a elección.

 - **Día Martes:**
 - Alternativa 1: Un yogurt.
 - Alternativa 2: Verduras: Palitos de zahoria, apio, pepino, brócoli, entre otras.
 - Alternativa 3: Colación a elección.

 - **Día Miércoles:**
 - Alternativa 1: Frutos Secos a elección.
 - Alternativa 2: Fruta picada con yogurt.
 - Alternativa 3: Colación a elección.

 - **Día Jueves:**
 - Alternativa 1: Una caja de leche blanca o con sabor a elección.
 - Alternativa 2: Cereal con yogurt.
 - Alternativa 3: Colación a elección.

 - **Día Viernes:**
 - Alternativa 1: Una taza de frutas (tuti fruti)
 - Alternativa 2: Un sándwich (pan a elección), agregado: tomate, palta, uuevo, queso fresco o lechuga
-
- Si su hijo es alérgico o intolerante a algún alimento, se sugiere una alimentación balanceada semejante a la minuta.
 - Si su hijo no come algún alimento de estos por su sabor, puede repetir una colación o algo semejante a la minuta