



MINUTA COLACIONES ED. PARVULARIA NHHS 2020

Estimados Apoderados de Pre Kinder y Kinder:

Junto con saludarlos, les presentamos la minuta de colaciones para Ed. Parvularia 2020. Cabe señalar que de lunes a jueves son dos colaciones, por lo tanto, deben enviar la colación doble, cada una en bolsa separada para mañana y tarde, con nombre de su hijo/a. En el caso de los días viernes, es sólo una ya que la jornada escolar es más corta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<p><u>Fruta</u></p> <p>(pelada y picada pequeña) o tutti frutti y/o jalea + Jugo sin azúcar o agua de sabor o agua.</p>	<p><u>Sándwich</u></p> <p>(Sólo la mitad, con ingrediente a gusto del niño/a. Sugerencias: quesillo, atún al agua, palta, jamón, huevo, etc.) + Caja de leche o Jugo sin azúcar o agua de sabor o agua.</p>	<p><u>Cereal</u></p> <p>bajo en calorías + Yogurt bajo en calorías + Jugo sin azúcar o agua de sabor o agua.</p>
JUEVES	VIERNES	
<p><u>Postres de leche</u></p> <p>(Sugerencias: sémola, leche asada, arroz con leche, flan, etc.) + Jugo sin azúcar o agua de sabor o agua.</p>	<p><u>Colación libre</u></p> <p>(Apoderados elegir alimentos que tenga la menos cantidad de sellos posibles).</p>	<p><u>Importante:</u> el último viernes de cada mes se realizará “colación compartida”. Apoderados envían colación para compartir con todo el curso.</p> <p><u>Sugerencias:</u> queque, natur, queso fresco, jalea con fruta, tapaditos, aceitunas sin carozo, agua de sabor, etc. (con menos sellos).</p>

Ley NÚM. 20.606. Artículo 4°.- Los establecimientos de educación parvularia, básica y media del país deberán incluir, en todos sus niveles y modalidades de enseñanza, actividades didácticas y físicas que contribuyan a desarrollar hábitos de una alimentación saludable y adviertan sobre los efectos nocivos de una dieta excesiva en grasas, grasas saturadas, azúcares, sodio y otros nutrientes cuyo consumo en determinadas cantidades o volúmenes pueden representar un riesgo para la salud.

Atentamente, Equipo Educativo y Coordinación Ed. Parvularia

-NHHS 2020-