



Colación Liviana y saludable

Se sugiere que considere un elemento de cada ítem

ITEM LÍQUIDOS

jugo/agua con
sabor/leche



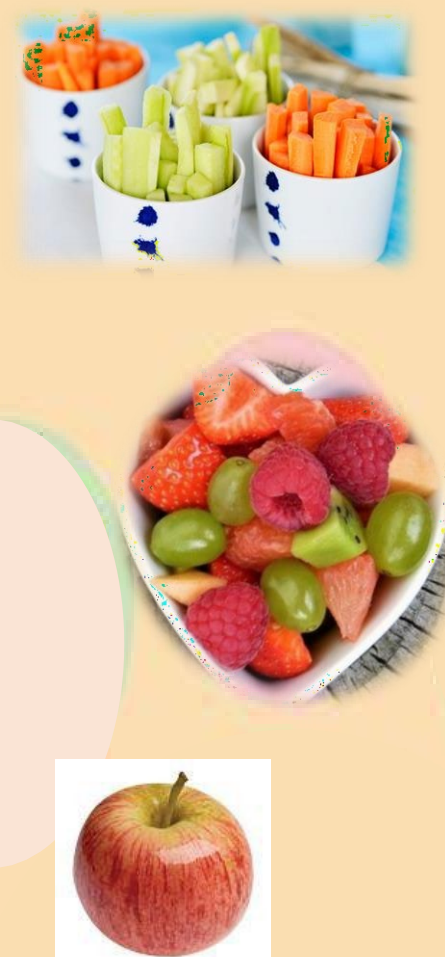
ÍTEM CARBOHIDRATOS

sándwich/mitad de una
fajita/queque casero/
barra de cereal



ÍTEM NATURAL

Fruta pequeña/verdura
tipo snack.



“Evitar
comida
chatarra y
bebidas
gaseosas”



“Los buenos hábitos alimentarios garantizan tu bienestar hoy y mañana”



EDUCACIÓN FÍSICA

DÍA
VIERNES

Elementos necesarios
para la clase:

- Toalla de mano
- Botella de agua
- Buzo de Educación Física
- Polera de Cambio



Tía Katherine Pardo