

Ejemplos de Colaciones Saludables

Lunes	1 Cajita de leche semidescremada + 1 Fruta.	
Martes	1 Yogurt con cereales + 1 Porción de Pasas.	
Miércoles	1 Yogurt + 1 Sándwich de pavo con palta.	
Jueves	1 Yogurt con pulpa de Fruta + 1 Porción de Nueces.	
Viernes	1 Porción de Jugo de Frutas + 1 Sándwich de Tomate y Quesillo.	

¿Qué hacemos?...



¡¡Kioscos Saludables!!

En el Colegio

Colaciones Saludables



Definición Kiosco Tipo B – Intermedio:

- Es aquel que cuenta con agua potable, energía eléctrica (instalación debidamente autorizada) y un refrigerador.
- Este tipo de kiosco puede vender alimentos perecibles, pero no elaborarlos en el mismo kiosco.
- Para la disposición de la basura, deberá contar con receptáculos con tapa y bolsa plástica en su interior y su contenido deberá retirarse cada vez que se requiera y al menos una vez al día.

Este kiosco podrá ofrecer:

- Alimentos no perecibles en envase individual y procedentes de fábricas autorizadas.
- Todo tipo de productos lácteos de larga vida en envases individuales: leche larga vida sola, con o sin azúcar, yoghurt larga vida con edulcorante artificial, yoghurt con o sin azúcar.
- Néctares y jugos de fruta, larga vida, en envase individual con azúcar o con edulcorante artificial, o mezclas de los mismos.
- Agua mineral con o sin gas, en envase individual.
- Galletas integrales.
- Galletas de agua y soda
- Galletas y queques dulces en envase individual sin relleno ni recubiertos.
- Queques con fruta, verdura o frutos secos.
- Cereales laminados e inflados, en envases individuales.
- Frutos secos: orejones, ciruelas, higos, pasas, damascos, etc.
- Semillas: almendras, maní, nueces, avellanas (no salados).

- Fruta natural y verdura entera, previamente lavada con agua potable.
Más:
- Sandwich proveniente de fábricas autorizadas y debidamente rotulados, en pan integral o marraqueta, con agregado de pavo, pollo, atún, jamón, huevo, queso bajo en grasa, palta, tomate, porotos verdes, lechuga, mermelada, dulce de membrillo.
- Helado de paleta o en vasito, proveniente de fábricas autorizadas y siempre que cuente con un equipo de congelación exclusivo (con Registro de temperatura) para la conservación de los mismos.