



# Minuta Saludable de Vacaciones



Colegio Cristiano de Quillota | Pre-Kínder a 4° Básico

¡Las vacaciones son un momento ideal para recargar energías y aprender qué cosas le hacen bien a nuestro cuerpo! Aquí tienes 5 opciones ricas y coloridas para alternar durante las dos semanas de descanso.

## Menú Rotativo Diario (Semanas 1 y 2)

Día	 <b>Almuerzo</b> Energía para jugar	 <b>Colación de Tarde</b> Mi cuerpo es mi tesoro	 <b>Cena Ligera</b> Para un buen descanso
<b>Opción 1</b>	Pollo asado con puré de papas natural y ensalada de zanahoria rallada.	1 fruta de la estación picada con un puñado de avena.	Crema de zapallo y un huevo duro.
<b>Opción 2</b>	Lentejas guisadas con zapallo y ensalada de tomate.	Bastones de apio y zanahoria con una cucharada de hummus.	Fajita integral pequeña con palta y queso.
<b>Opción 3</b>	Pescado a la plancha con arroz graneado y ensalada de lechuga.	Yogur natural sin azúcar con rodajas de plátano.	Sopa de fideos con verduras y pollo desmenuzado.
<b>Opción 4</b>	Tortilla de espinaca al horno con ensalada de pepino.	Medio pan marraqueta con palta molida y agua.	Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate.
<b>Opción 5</b>	Fideos integrales con salsa de carne casera y ensalada mixta.	Puñado de frutos secos (sin sal) y una manzana.	Tostada integral con jamón de pavo y orégano.



**Consejo de Hidratación:** ¡El agua es la mejor bebida mágica! Fomenta el consumo de agua pura durante todo el día, limitando estrictamente los jugos en caja y bebidas azucaradas.