INSTRUCCIONES: Seleccione dos artículos de diferentes grupos alimenticios para cada refrigerio.

CONSEJO: Al planificar la semana, considere qué cosas puede servir varios días; por ejemplo, la mantequilla de maní puede servirse en galletas de trigo integral un día y con una manzana en otro día de la semana.

REFRIGERIO SEMANAL

guía de planificación

ESC 20 Serving the Educational Community

Mañana ①	Mañana ①	Mañana ①	Mañana ①	Mañana ①	Mañana ①	Mañana ①
Tarde ②	Tarde ②	Tarde ②	Tarde ②	Tarde ②	Tarde ②	Tarde ②

Granos integrales
- ☐mini bagels
- ☐pan de pita
- ☐pan
- ☐cereal de desayuno
- ☐barras de granola
- ☐galletas saladas
- ☐pretzels
- ☐tortillas
- ☐pastelillos ingleses
- ☐galletas de animales
- ☐galletas graham
- ☐galletas de higo o fruta
- ☐palomitas de maíz naturales
- ☐totopos
- ☐pasteles de arroz

Lácteos bajos en grasas
- ☐Leche sin grasa o con 1% de grasa
- ☐yogur bajo en grasas
- ☐sobres exprimibles de yogur
- ☐batido de yogur
- ☐queso en tiras
- ☐rebanadas de queso
- ☐queso cottage

Verduras
- ☐zanahorias bebé
- ☐palitos de apio
- ☐tomates cherry
- ☐guisantes
- ☐pimientos morrones
- ☐brócoli
- ☐coliflor
- ☐zuchini en rebanadas
- ☐calabacín
- ☐pepinos
- ☐jugo 100% de verduras

Frutas
- ☐manzana
- ☐naranja
- ☐banana
- ☐uvas
- ☐mango
- ☐sandía
- ☐melón gota de miel
- ☐melón
- ☐fresa
- ☐arándanos
- ☐mora negra
- ☐frambuesa
- ☐durazno
- ☐piña
- ☐kiwi
- ☐salsa de manzana sin endulzar
- ☐frutas secas (pasas)
- ☐fruta enlatada (en jugo natural)
- ☐jugo 100% de fruta

Proteínas, frutos secos, mantequilla
- ☐mantequilla de maní
- ☐atún
- ☐frijoles
- ☐dip de frijol bajo en grasa
- ☐carnes frías
  - ○pavo
  - ○jamón
  - ○roast beef
- ☐ensalada de pollo
- ☐hummus
- ☐huevo hervido
- ☐nueces
  - ○maní
  - ○nueces de la India
  - ○almendras
  - ○nueces
- ☐mezcla de semillas
  - ○calabaza
  - ○girasol