

Jueves.

- Opción 1.- Taco de pollo y verduras con tortilla de maíz, pollo deshebrado y chile poblano. Uvas.
- Opción 2.- Sándwich de queso panela con jitomate y aceite de oliva. Tuna.

Viernes.

- Opción 1.- Ensalada de nopales con jitomate, aguacate y queso fresco y una tostada ahumada. Durazno.
- Opción 2.- Ensalada de jícama, pepino y naranja. Barrita de cereal integral.



¡PROFECO
EMPODERA AL CONSUMIDOR!
Especialmente al que menos sabe,
menos tiene y menos puede.

Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.



Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

 gob.mx/profeco



Refrigerio escolar.

Es un alimento ligero
que se consume entre las
comidas principales, como
es la hora del recreo.

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA A LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR:

- Permite un buen desarrollo: estatura y peso adecuado a su edad.
- Mejorar su concentración y aprendizaje.
- Prevenir enfermedades y mantener buena salud.
- Evitar desnutrición, sobrepeso y obesidad.



SUGERENCIAS DE REFRIGERIOS ESCOLARES SANOS PARA DOS SEMANAS:

Lunes.

- Opción 1.- Tortilla de maíz, calabacitas guisadas, con jitomate, cebolla, sal y aceite de oliva. Mango ataulfo.
- Opción 2.- Melón picado con yogurt natural y granola.

Miércoles.

- Opción 1.- Ensalada de atún (en agua) con mayonesa, pepino, jitomate y cebolla. Manzana.
- Opción 2.- Zanahorias baby con limón y un poco de chile. Galletas de trigo integrales con queso para untar.

Martes.

- Opción 1.- Ensalada de papa con espinacas, queso panela y aceite de oliva. Ciruela pasa.
- Opción 2.- Bolillito con ensalada de atún. Manzana.

¡AGREGA AGUA SIMPLE O DE FRUTAS NATURALES SIN AZÚCAR!

