

**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



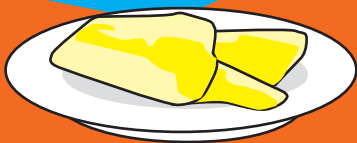
**Arroz con coco**

**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



**Papas hervidas**

**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



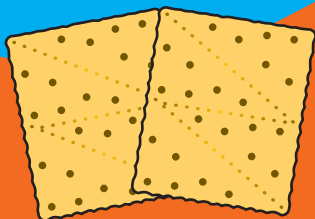
**Yuca cocida**

**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



**Maduro asado**

**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



**Galletas**

**Frutas y verduras**



**Ensalada de frutas**

## Frutas y verduras



Rodajas de piña

**Frutas y verduras**



**Jugo de mango**

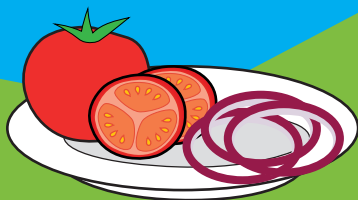


**Frutas y verduras**



**Salpicón**

## Frutas y verduras



Ensalada de tomate  
y cebolla

**Leche y productos  
lácteos**



**Cuajada con dulce  
de mora**

# Leche y productos lácteos



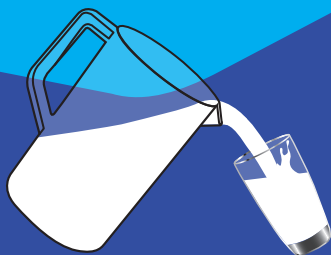
Yogur

## Leche y productos lácteos



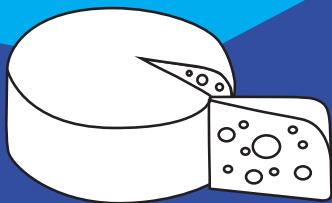
**Kumis**

# Leche y productos lácteos



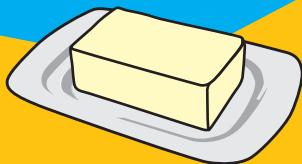
**Leche fría**

**Leche y productos  
lácteos**



**Queso campesino**

**Grasas**



**Mantequilla**



**Grasas**



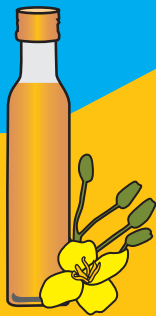
**Aceite de maiz**

**Grasas**



**Aceite de oliva**

**Grasas**



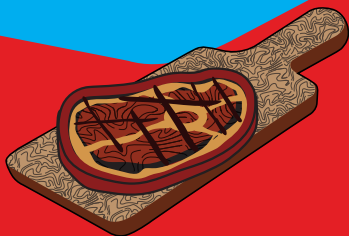
**Aceite de canola**

**Grasas**



**Aceite de coco**

**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



**Carne asada**

**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



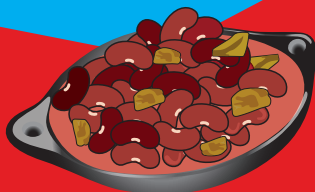
**Sancocho de pescado**

**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



**Huevo en tortilla**

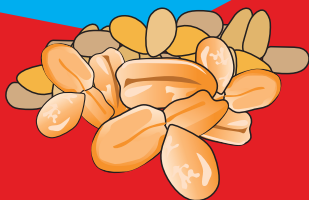
**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



**Fríjoles con plátano**



**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



**Maní**

Agua



Jugo de naranja

**Agua**



**Agua**

**Agua**



**Aromática  
de manzanilla**

**Agua**



**Aromática  
de yerbabuena**

**Agua**



**Agua con limón**

**Azúcares**



**Miel**

**Azúcares**



**Azúcar blanca**

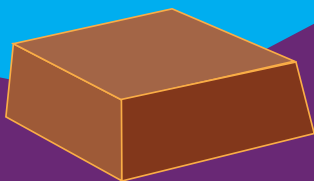


**Azúcares**



**Azúcar morena**

**Azúcares**



**Panela**



La educación  
es de todos

Mineducación



**Palabrario saludable**

unicef

