



La educación
es de todos

Mineducación



Cereales, raíces,
tubérculos y plátanos



Arroz con coco

Frutas y verduras



Ensalada de frutas

Leche y productos
lácteos



Yogur

Grasas



Mantequilla

Carnes, huevos,
leguminosas secas,
frutos secos y semillas



Carne asada

Azúcares



Miel



Lotería



Tabla

1



La educación
es de todos

Mineducación

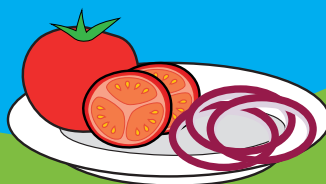


Cereales, raíces,
tubérculos y plátanos



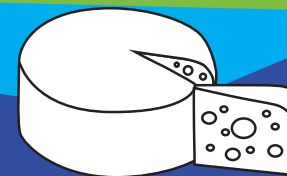
Maduro asado

Frutas y verduras



Ensalada de tomate
y cebolla

Leche y productos
lácteos



Queso campesino

Grasas



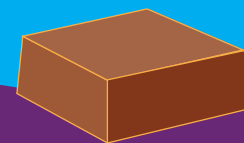
Aceite de coco

Carnes, huevos,
leguminosas secas,
frutos secos y semillas



Frijoles con plátano

Azúcares



Panela



Lotería



Tabla
2

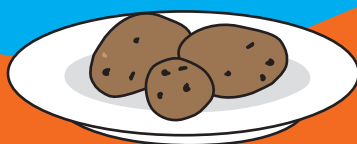


La educación
es de todos

Mineducación



Cereales, raíces,
tubérculos y plátanos



Papas hervidas

Frutas y verduras



Rodajas de piña

Leche y productos
lácteos



Kumis

Grasas



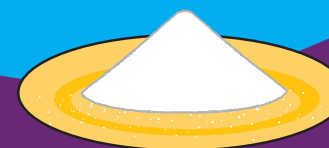
Aceite de maiz

Carnes, huevos,
leguminosas secas,
frutos secos y semillas



Sancocho de pescado

Azúcares



Azúcar blanca



Lotería



Tabla

3

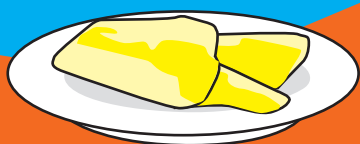


La educación
es de todos

Mineducación



Cereales, raíces,
tubérculos y plátanos



Yuca cocida

Frutas y verduras



Jugo de mango

Leche y productos
lácteos



Leche fría

Grasas



Aceite de canola

Carnes, huevos,
leguminosas secas,
frutos secos y semillas



Maní

Azúcares



Azúcar morena



Lotería



Tabla
4