



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

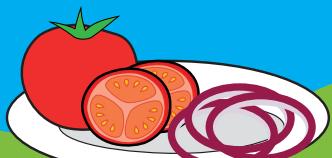


Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos



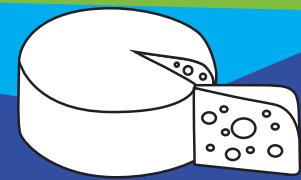
Maduro asado

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

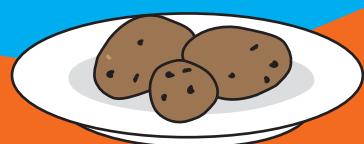


La educación  
es de todos

Mineducación

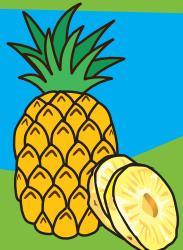


Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos



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

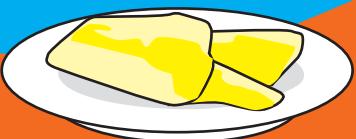


La educación  
es de todos

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