

Lonchera Saludable

¡ Aporta energía para jugar y estudiar !



Debe contener:

Alimentos Energéticos (ricos en carbohidratos):
Cereales, granos integrales

Alimentos Formadores (proteínas):
Carnes, lácteos , huevos

Alimentos Reguladores:
Frutas y verduras

Líquidos:
Agua y jugos naturales

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Sánduche de pollo Jugo de naranja natural Manzana	Sánduche de mermelada y queso crema Leche Melón picado	Taza de cereal Yogurt Porción de frutas varias picadas	Hamburguesa de carne hecha en casa Jugo de piña Taza de papaya picada	Tazón de choclo cocinado con queso Jugo de manzana 4 Frutillas
Semana 2	Tortilla de verde con queso Jugo de naranjilla natural Pera	Empanada de carne hecha en casa Jugo de tomate de árbol natural Manzana	4 Sánduches de galleta con queso crema Leche chocolatada Mandarina	Sánduche de atún con tomate y lechuga 1 vaso de jugo de pera 1 taza de papaya picada	Sánduche de jamón y queso Jugo de mora natural 4 frutillas
Semana 3	Paquete de galletas integrales con 1 rodaja de jamón de pavo Batido de frutilla con leche 2 Duraznos	Porción de pastel de choclo o acelga Yogurt Porción de uvas	5 Unidades de pan de yuca Yogurt Pera	Biscocho de naranja Leche de soya Guineo	Sánduche de Omelete de huevo con espinaca y queso Jugo de durazno Manzana
Semana 4	Tazón de Canguil Colada de Avena hecha en casa 1 Taza de Gelatina	Tostada de queso con jamón de pavo Leche de soya Kiwi	Hot dog con salchicha de pavo o pollo Agua Tazón de Melón picado	2 Tostadas con manjar o mermelada Yogurt 1 huevo duro 2 duraznos	Paquete de galletas de avena Leche saborizada Guineo

La lonchera escolar NO reemplaza el desayuno ni el almuerzo

