

# LUNES

# MARTES

# MIÉRCOLES

## NIÑOS PEQUEÑOS

- JUGO NATURAL DE FRUTAS
- UN SANDWICH DE QUESO Y/O JAMÓN DE POLLO
- UNA PORCIÓN DE KEKE.
- REFRESCO DE PIÑA



- ❖ UN YOGURT
- ❖ UNA PORCIÓN DE HOJUELAS DE MAIZ
- ❖ UN DURAZNO MEDIANO
- ❖ REFRESCO DE HIERBA LUISA



- UN SANDWICH DE QUESO
- GALLETAS DE VAINILLA
- UNA PERA CHICA
- REFRESCO DE MANZANILLA

## NIÑOS GRANDES Y ADOLESCENTES

- PAN CON POLLO, ZANAHORIA, TOMATE Y LECHUGA
- REFRESCO DE CARAMBOLA
- UN DURAZNO MEDIANO



- ❖ CHOCLO ARREBOZADO CON HUEVO
- ❖ REFRESCO DE CEBADA
- ❖ UNA TUNA MEDIANA



- PAN CON SANGRECITA DE POLLO AL JUGO
- LIMONADA
- UNA MANDARINA MEDIANA

## Ejemplo de:



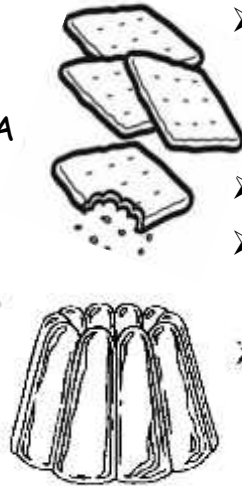
# LONCHERA SALUDABLE 1 2017

Referencia:



DIRECCIÓN FORMATIVA  
DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

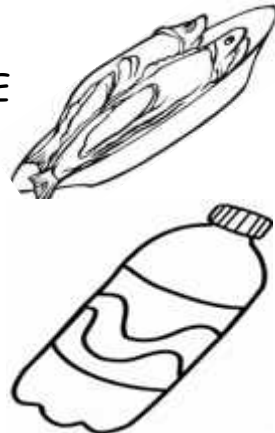
- ❖ UN SANDWICH DE ATÚN
- ❖ UNA MANZANA CHICA
- ❖ UNA PORCIÓN DE GELATINA
- ❖ REFRESCO DE HIERBA LUISA



- CUATRO GALLETAS DE SODA CON MANTEQUILLA Y MERMELADA
- UN YOGURT
- UNA PORCIÓN DE MANÍ SALADO
- REFRESCO DE ANÍS

## NIÑOS GRANDES Y ADOLESCENTES

- ❖ PAPA CON HUEVO SANCOCHADO o CUATRO HUEVOS DE CODORNIZ
- ❖ REFRESCO DE CARAMBOLA
- ❖ UNA MANDARINA MEDIANA



- PAN CON PEJERREY FRITO, LECHUGA y TOMATE
- LIMONADA
- UNA MANDARINA MEDIANA

