



LONCHERA ESCOLAR NUTRITIVA

EDAD: 11 a 16 años

<p>Opción 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich (2 rebanadas de pan de molde) con jamón de pavo y queso fresco - 1 durazno - 1 vaso de limonada 	<p>Opción 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogurt - 8 almendras - 1 taza de fresas picadas - 1 vaso de refresco de piña 	<p>Opción 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 humita verde con queso - 1 taza de melón picado - 1 vaso de refresco de manzana 	<p>Opción 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 paquete de galletas integrales. - 6 aceitunas y queso fresco en cubos - 1 mandarina - 1 vaso de naranjada 	<p>Opción 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pan francés con pavo al horno y cebolla. - 1 taza de sandía picada. - 1 vaso de emoliente
<p>Opción 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 porción de pastel de acelga - 1 granadilla - 1 vaso de refresco de manzana 	<p>Opción 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich (2 rebanadas de pan de molde) con pollo, palta y tomate - 1 manzana - 1 vaso de naranjada 	<p>Opción 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogurt - ½ taza de maní con pasas - 1 durazno - 1 vaso de agua de piña 	<p>Opción 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Porción de queque de zanahoria - 1 vaso de yogurt. - 1 pera - 1 vaso de limonada 	<p>Opción 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich (1 pan pita) capresse - 1 plátano - 1 vaso de refresco de maracuyá
<p>Opción 11</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Papa sancochada + 2 Huevos duros - 1 taza de papaya picada - 1 vaso de emoliente 	<p>Opción 12</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich (2 rebanadas de pan de molde) de pollo y verduras - 1 mandarina - 1 vaso de té helado 	<p>Opción 13</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Taza de quinua-avena - 6 aceitunas y queso fresco en cubos - 1 granadilla - 1 vaso de agua 	<p>Opción 14</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich (2 rebanadas de pan de molde) con lomito saltado - 1 tuna picada - 1 vaso de emoliente 	<p>Opción 15</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 tortilla de queso, jamón de pavo y champiñones - 2 tostadas - 1 ciruela - 1 vaso de limonada
<p>Opción 16</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich (2 rebanadas de pan de molde) de pollo con durazno - 1 manzana - 1 vaso de agua de cebada 	<p>Opción 17</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 porción de quiche de poro - 1 taza de mango picado - 1 vaso de naranjada 	<p>Opción 18</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 tortilla de tomate, albaca y queso. - ½ paquete de galletas integrales - 1 mandarina - 1 vaso de té helado 	<p>Opción 19</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de Yogurt - ½ taza de cereal en hojuelas - 1 plátano de seda - 1 vaso de hierba luisa 	<p>Opción 20</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich (2 rebanadas de pan de molde) con tortilla de champiñones y queso - 1 durazno - 1 vaso de limonada