



# LONCHERA ESCOLAR NUTRITIVA

EDAD: 2 a 5 años

<b>Opción 1</b>	<b>Opción 2</b>	<b>Opción 3</b>	<b>Opción 4</b>	<b>Opción 5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (1 reb. de pan de molde) con jamón de pavo</li> <li>- ½ taza de arándanos</li> <li>- 1 vaso de agua de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 galletas de soda con queso fresco en cubitos</li> <li>- 1 mandarina</li> <li>- 1 vaso de agua de piña.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ vaso de yogurt</li> <li>- 2 cdas. taza de cereal en hojuelas.</li> <li>- 3 fresas picadas</li> <li>- 1 vaso de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 huevos de codorniz + 3 aceitunas</li> <li>- 1 platanito manzano</li> <li>- 1 vaso de agua de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tortilla de espinaca (1 huevo)</li> <li>- 5 aguaimantos</li> <li>- 1 vaso de refresco de maracuyá</li> </ul>
<b>Opción 6</b>	<b>Opción 7</b>	<b>Opción 8</b>	<b>Opción 9</b>	<b>Opción 10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ papa sancochada + queso fresco en cubitos</li> <li>- ½ manzana</li> <li>- 1 vaso de manzanilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (1 reb. de pan de molde) con pollo + apio.</li> <li>- 3 fresas picadas</li> <li>- 1 vaso de limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de avena frutada</li> <li>- ½ taza de papaya picada</li> <li>- 1 vaso de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 porción pequeña de Keke casero</li> <li>- ½ vaso de yogurt</li> <li>- 1 vaso de limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (1 petit pan) con queso fresco</li> <li>- 5 uvas</li> <li>- 1 vaso de agua de manzana</li> </ul>
<b>Opción 11</b>	<b>Opción 12</b>	<b>Opción 13</b>	<b>Opción 14</b>	<b>Opción 15</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 huevo duro + 1 tostada pequeña</li> <li>- ½ taza de mango picado</li> <li>- 1 vaso de hierba luisa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Tortilla de tomate (1 huevo)</li> <li>- ½ taza de piña picada</li> <li>- 1 vaso de limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Almendras + 4 Aceitunas verdes</li> <li>- ½ taza de melón picado</li> <li>- 1 agua de membrillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (1 petit pan) con atún</li> <li>- ½ taza de sandía.</li> <li>- 1 vaso de refresco de naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de quinua con leche</li> <li>- 1 platanito manzano</li> <li>- 1 vaso de agua de piña</li> </ul>
<b>Opción 16</b>	<b>Opción 17</b>	<b>Opción 18</b>	<b>Opción 19</b>	<b>Opción 20</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (1 reb. de pan de molde) con jamón de pavo</li> <li>- 5 aguaimantos</li> <li>- 1 vaso de limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ vaso de yogurt</li> <li>- 2 cdas. de Granola</li> <li>- ½ taza de arándanos</li> <li>- 1 vaso de manzanilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 porción pequeña de Keke de zanahoria</li> <li>- ½ puñado de maní</li> <li>- 1 vaso de hierba luisa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de avena frutada</li> <li>- ½ taza de chirimoya picada</li> <li>- 1 vaso de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 galletas con mermelada de fresa</li> <li>- ½ Pera</li> <li>- 1 vaso de agua</li> </ul>

Lic. ND Tania Arauco Lozada  
AVENTURA SALUDABLE