



LONCHERA ESCOLAR NUTRITIVA

EDAD: 6 a 10 años

<p>Opción 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogurt de vainilla + un puñado de cereal integral - 1 platanito manzano - 1 vaso de agua. 	<p>Opción 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich con tortilla de jamón de pavo - 1 mandarina - 1 vaso de agua de piña 	<p>Opción 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 papa sancochada + 4 huevos de codorniz sancochados - 1 mandarina - 1 vaso de naranjada 	<p>Opción 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich con lomito saltado - 1 durazno pequeño - 1 vaso de refresco de carambola 	<p>Opción 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 Almendras y 5 Aceitunas verdes - 1 racimo pequeño de uvas. - 1 vaso de refresco de maracuyá
<p>Opción 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich con asado de res + cebollita encurtida - 1 pera - 1 vaso de emoliente 	<p>Opción 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 tajada de queque de zanahoria - 4 huevos de codorniz - 1 mandarina - 1 vaso de limonada 	<p>Opción 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 galletas de soda con queso fresco en cubitos. - 1 taza de sandía picada. - 1 vaso de limonada 	<p>Opción 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich de pollo con durazno - 1 platanito manzano - 1 vaso de refresco de manzana 	<p>Opción 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogurt - 1 barrita de cereal - 1 platanito manzano - 1 vaso de agua.
<p>Opción 11</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich con tortilla de huevo, jamón y queso. - 1 granadilla - 1 vaso de agua de pera 	<p>Opción 12</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 galletas de Avena - 1 vaso de Yogurt - 1 manzana - 1 vaso de agua piña 	<p>Opción 13</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ taza de choclo desgranado con queso fresco en cubitos - 1 manzana - 1 vaso de naranjada 	<p>Opción 14</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 porción de queque de vainilla casero con frutos secos. - 1 durazno pequeño. - 1 vaso de limonada 	<p>Opción 15</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de quinua - avena - 4 huevos de codorniz - 1 pera - 1 vaso de agua
<p>Opción 16</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich con hamburguesa casera - 1 mandarina - 1 vaso de agua de membrillo. 	<p>Opción 17</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ Taza de Frutos secos (pecanas, almendras y pasas) - 1 taza de piña picada. - 1 vaso de manzanilla 	<p>Opción 18</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich integral de atún - 1 platanito manzano - 1 vaso de refresco de manzana 	<p>Opción 19</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogurt de vainilla + un puñado de granola - 5 Fresas picadas - 1 vaso de agua. 	<p>Opción 20</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ porción de pastel de acelga. - 1 de tuna picada. - 1 vaso de agua de avena + canela.