

LONCHERAS SALUDABLES







**Primer
receso**

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Pan francés con huevo frito	Pan con mantequilla y mermelada	Papa mediana con huevo sancochado	Pan con pollo deshilachado	Pan con queso
Mandarina o fruta de la estación	Plátano o fruta de la estación	Granadilla o fruta de la estación	Manzana o fruta de la estación	Fruta picada con miel de abeja
Agua o Refresco de maracuvá	Una taza de avena con manzana	Agua o Chicha morada	Cebada	Refresco de carambola

**Segundo
receso**

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Estofado de pollo con arroz	Papa con huevo revuelto	Carne frita con papas frita o sancochada	Arroz chaufa de pollo	Tallarines con carne y/o pollo
Refresco de maracuyá	Limonada	Chicha morada	Cebada	Refresco de carambola





**Primer
receso**

Opción 6	Opción 7	Opción 8	Opción 9	Opción 10
Pan con tortilla de huevo	Pan con aceituna	Pan con queso	Pan con huevo duro	Pan con atún
Mandarina o fruta de la estación	Plátano o fruta de la estación	Granadilla o fruta de la estación	Manzana o fruta de la estación	Naranja picada o fruta de la estación
Agua de piña	Gelatina	Agua de manzana	Chicha Morada	Refresco de Maracuyá

**Segundo
receso**

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 8
Salpicón de pollo con arroz	Pollo frito a la plancha con ensalada	Olluco con pollo	Choclo sancochado con queso	Arroz huevo y plátano frito
Agua de piña	Limonada	Agua de manzana		Refresco de maracuyá



¡Planifica la semana con estas ideas para la lonchera!

LUNES



+



+



Agua

MARTES



Pan con mermelada

+



Plátano

+



MIÉRCOLES



Choclo con queso fresco

+



Mandarina

+



Limonada

JUEVES



Pan con pollo

+



Manzana

+



Yogurt

VIERNES



+



+



TOMA EN CUENTA

✓ **CONVERSA CON TUS HIJOS** sobre qué alimentos incluir en las loncheras.

✓ **UTILIZA RECIPIENTES** herméticos y fáciles de abrir.

✓ **INCLUYE FRUTAS ENTERAS Y SIN PELAR.**

En caso se requiera cortarlas, protegerlas en un táper y rociarles gotas de limón para evitar que se oxiden.

✓ **EN CASO DE LÍQUIDOS** es preferible incluir refrescos naturales bajos en azúcar y evitar los jugos porque pueden fermentarse.

✓ **EL CHOCOLATE**, cuyo principal ingrediente es la pasta de cacao, lo puedes considerar si se trata de una porción no mayor a 30 gramos.

✓ **UN REFRIGERIO INADECUADO** puede generar malos hábitos alimentarios así como contribuir con la obesidad.

Recomendaciones



- Tener en cuenta que debemos rehidratar el organismo, enviar una botella de refresco y una botella de agua suficiente para cada actividad.
- Los tapers a usar deben abrirse con facilidad.
- Evitar enviar comidas envasadas (papas light, chizitos, galletas, frugos)
- Si envían fruta picada, rosearle gotitas de limón para evitar que se oxide.
- No enviar jugos de papaya y demás porque se fermentan, es mejor que la coman en fruta picada.

