

RECOMENDACIONES A LOS PADRES DE FAMILIA PARA PREPARAR LA LONCHERA



DALE COLOR A TUS MERIENDAS

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	OPCIONES DE FRUTAS
<ul style="list-style-type: none"> • Pan Cakes • Huevos revueltos con espinacas • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de queso, aguacate, lechuga y tomate • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas de soda • Queso crema con jalea • Pepitas de marañón • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Bollo de maíz • Pollo deshilachado • Zanahorias en trozos • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tortilla de taco • Tuna con mayonesa • Pico de gallo (tomate, pimentón y cebolla) • FRUTA • AGUA 	1 guineo mediano 1 rebanada de piña ½ taza de mango maduro o 1 mediano
<ul style="list-style-type: none"> • Yuca al moho • Bolitas de carne • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de avena • Rollos de jamón de pavo • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de huevo cocido picadito con mayonesa y tomate. • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini tacos de vegetales y queso rallado • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Mazorca de maíz con mantequilla • Torta de huevo con tomate y cebolla • FRUTA • AGUA 	1 manzana pequeña 1 guayaba ½ taza de melón
<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas asadas • Carne picada con vegetales • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Derretido de queso amarillo • Palitos de zanahoria • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de plátano • Huevo hervido • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas de sal • Rollitos de queso y jamón cocido con aceitunas • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal seco de avena • Yogur natural • FRUTA • AGUA 	1 naranja mediana 1 taza de papaya
<ul style="list-style-type: none"> • Rollo Hawaiano: 1 tortilla de taco pimentón, piña y cerdo • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Palitrosques • Crema de avena con pasitas • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini hamburguesas caseras con tomate • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla española: huevo, lasca de papas y cebolla • Maní • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de tuna con mayonesa, cebolla y perejil • FRUTA • AGUA 	12 unidades de uvas 1 mandarina Ciruelas pasas 1 kiwi

