




### SEMANA 1

	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
 <b>BEBIDA</b>	Jugo de fruta natural	Keffir	Jugo de fruta natural	Kumis	Jugo de fruta natural
 <b>ENERGETICO</b>	Sandwich de queso	Mini pan de bono de queso	Arepa con pollo	Pancakes deavena	Wrap de queso y jamon
 <b>FTUTA</b>	Manzana en trozos	Banano	Durazno	Fresa	Mandarina

### SEMANA 2

	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
 <b>BEBIDA</b>	Jugo de fruta natural	Yogurth Natural	Jugo de fruta natural	Keffir	Jugo de fruta natural
 <b>ENERGETICO</b>	Tequeños de queso	Palito de queso	Mini Pastel de pollo	Galleta de Avena y cuadros de queso	Empanada horneada de carne
 <b>FTUTA</b>	Fresas	Arandanos	Sandia	Mango	Melón

### SEMANA 3

	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
 <b>BEBIDA</b>	Jugo de fruta natural	Yogurth natural	Jugo de fruta natural	Kumis	Jugo de fruta Natural
 <b>ENERGETICO</b>	Quiche de pollo	Torta de queso	Empanada horneada de pollo	Muffin de arandano	Wrap de lechuga, queso y pollo
 <b>FTUTA</b>	Melón	Fresas	Kiwi	Banano	Sandia

### SEMANA 4

	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	
 <b>BEBIDA</b>	Jugo de fruta natural	Yourth Natural	Jugo de fruta natural	Kumis	
 <b>ENERGETICO</b>	Sandwich proteico	Tostadas francesas	Pastel de pollo	Buñuelo	
 <b>FTUTA</b>	Uvas	Arandano	Melon	Ciruela	

## LONCHERAS SALUDABLES

	<b>ENERGIA</b>	200 - 300 Kcla
	<b>PROTEINA</b>	6 - 12 g
	<b>CARBOHIDRATOS</b>	30 - 45 g
	<b>GRASAS</b>	5 - 10 g



Aportar entre el 10% y 15% de las colarias diarias, promoviendo habitos saludables



- Incluir minimo 1 fruta diaria
- Combinar energetico mas proteina
- Priorizar alimentos naturales y caseros
- Garantizar variedad semanal