

SEMANA 1

ALMUERZO	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
PROTEÍNA	Lasaña Bolognesa ragu de carne de res	Alitas apanadas	Sobrebarriga al horno	Carne a la parrilla	Arroz mixto
	Lasaña de pollo en salsa blanca	Lomo de cerdo en salsa bbq	Pollo al horno	Pollo mechado	
ENTRADA	Sopa de tomate	Sopa de tornillos	Sancocho	Ajiaco santafereño	Crema de pollo
CEREAL	Pan Bagget	Arroz basmati	Arroz blanco	Arroz blanco	Papa francesa
ACOMPAÑAMIENTO	Ens. Capresse	Papa francesa	Papa Chorreada	Mazorca - Arepa	Tomate en rodaja
		Ratatouille	Ens. De aguacate	Tajada de aguacate	
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
OPCIONAL	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y o pechuga grille
POSTRE	Semifrio de frutos rojos	Galleta chip	Mousse de frutos rojos	Queso con Bocadillo	Mini cupcake
AÑOS INICIALES	Lasaña Bolognesa ragu de carne de res	Pollo apanado	Pollo al horno	Ajiaco santafereño con pollo mechado	Arroz con pollo
VEGETARIANO	Lasaña vegetariana	Wraps vegetarianos	Escalopines vegetarianos	Croquetas de quinua	Arroz vegetariano
SHOW CREPES /PASTAS	N.A	Vermicelli	Fetucchini en salsa blanca	N.A	N.A
SHOW WOK	Arroz mandarin	N.A	N.A	N.A	N.A

SEMANA 2



ALMUERZO	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PROTEÍNA	CORPUS CHRISTI	Cotillas ahumadas en salsa bbq	Tacos al pastor , Burrito de pollo	Paella marinera	Pad thai de res
		Choripan argentino con chimichurry	Quesadillas	Paella valenciana	Satay de pollo
ENTRADA	CORPUS CHRISTI	Sopa de verdura Argentina	Sopa mexicana	Gazpacho	Khao Soi
CEREAL		Papa sour cream	Totopos con guacamole, pico de gallo y refrito	Patatas bravas	Spring Rolls
ACOMPAÑAMIENTO	CORPUS CHRISTI	Pure de berenjena gratinado	Elote con queso	Ensalada fresca española	Ensalada thai con mango
		Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
BARRA DE ENSALADA	CORPUS CHRISTI	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
FRUTA		Carne y o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille
OPCIONAL	CORPUS CHRISTI	Alfajor	Flan de vainilla	Churros con chocolate	Tortitas de coco
POSTRE		Costillas ahumadas	Tacos al pastor , Burrito de pollo	Paella valenciana	Pad thai de res
AÑOS INICIALES	CORPUS CHRISTI	Parrillada vegetariana	Tacos vegetarianos	Paella vegetariana	Pad thai vegetariano
VEGETARIANO		N.A	N.A	N.A	N.A
SHOW CREPES /PASTAS	CORPUS CHRISTI	N.A	N.A	N.A	N.A
SHOW WOK		N.A	N.A	N.A	N.A

SEMANA 3



ALMUERZO	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 12
PROTEÍNA	SAGRADO CORAZON DE JESUS	Chuleta valluna	Carne molida, huevo frito, chorizo, chicharon	Festival de pizza peperony, pollo champiñon, napolitana, hawaiana, quesos y vegetariana	SAGRADO CORAZON DE JESUS
		Carne a la parrilla	Cazuela de frijol		
ENTRADA	SAGRADO CORAZON DE JESUS	Sopa campesina	Cazuela de frijol	Crema pomodoro	SAGRADO CORAZON DE JESUS
CEREAL		Arroz blanco	Arroz blanco		
ACOMPAÑAMIENTO	SAGRADO CORAZON DE JESUS	Aborrajado	Tajada de plátano- Arepa	Ensalada panzanella	SAGRADO CORAZON DE JESUS
		Ensalada de aguacate	Aguacate		
BARRA DE ENSALADA	SAGRADO CORAZON DE JESUS	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de frutas	SAGRADO CORAZON DE JESUS
FRUTA		Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	
OPCIONAL	SAGRADO CORAZON DE JESUS	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	SAGRADO CORAZON DE JESUS
POSTRE		Mini brownie	Queso con bocadillo	Helado	
AÑOS INICIALES	SAGRADO CORAZON DE JESUS	Chuleta valluna	Carne molida	Festiva de pizza peperony, pollo champiñon, napolitana, vegetariana	SAGRADO CORAZON DE JESUS
VEGETARIANO		Encocado Vegetariano	Carve	Pizza vegetariana	
SHOW CREPES /PASTAS	SAGRADO CORAZON DE JESUS	N.A	N.A	N.A	SAGRADO CORAZON DE JESUS
SHOW WOK		N.A	N.A	N.A	

PLANEACIÓN DE LA INGESTA USUAL DE UN INDIVIDUO

Para planear la ingesta de un individuo, se deben realizar los siguientes pasos:

- 1 Establecer las metas para cada nutriente (RDA o AI), considerando los factores que las afectan.
- 2 Elaborar un plan dietario, teniendo en cuenta los factores de alimentación y nutrición involucrados, a partir de los mensajes saludables de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS).
- 3 Verificar el cumplimiento de las RDN (RDA, AI), después del análisis de composición nutricional correspondiente.

Según el ejemplo anterior, las metas de requerimiento de ingesta de energía, macronutrientes y micronutrientes son:

Energía (kcal/día)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Vitamina A (ug/día ER)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)
1250	31.3	62.5	417	55.6	156.3	203.1	19	300

Recuerde que el momento de la ingesta de nutrientes, el aporte de micronutrientes debe estar dentro del AMDR y los micronutrientes no deben estar por debajo del RDA/AI por encima del UL.

SEMANA 1

	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
BEBIDA	Jugo de fruta natural	Keffir	Jugo de fruta natural	Yogurth cuchareable	Jugo de fruta natural
ENERGETICO	Sandwich de queso	Pan de yuca	Arepa de quinua con pollo	Palito de queso	Empanada horneada de carne
FTUTA	Mango	Durazno	Uvas	Sandia	Mandarina

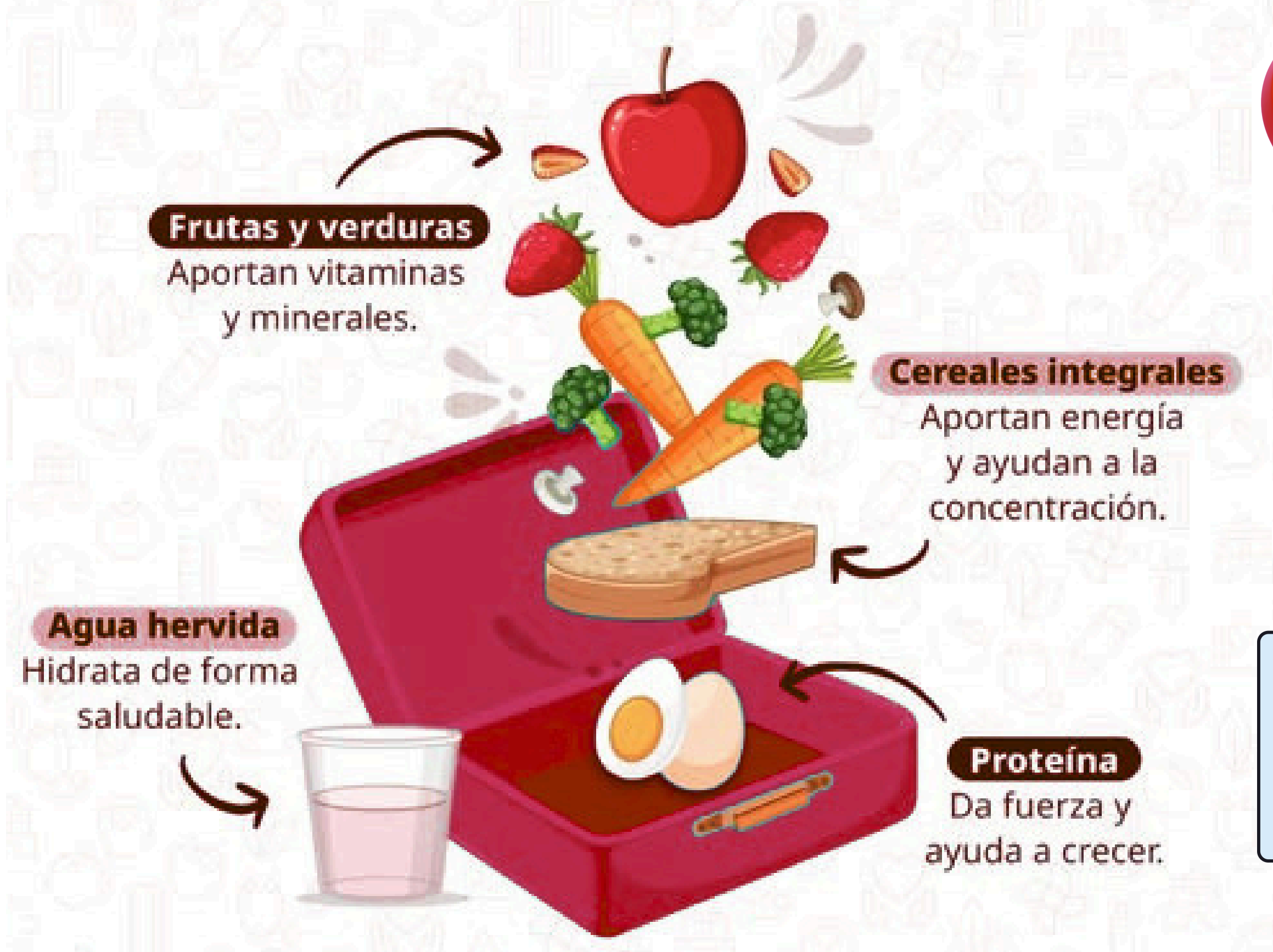
SEMANA 2

	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
BEBIDA	CORPUS CHRISTY	Avena natural	Jugo de fruta natural	Keffir	Jugo de fruta natural
ENERGETICO		Pan de bono	Quesadilla de jamón y queso	Torta de queso	Pastel de pollo
ENERGETICO		Papaya	Arandano	Durazno	Melón

SEMANA 3

	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18
BEBIDA	SAGRADO CORAZON DE JESUS	Yogurth natural	Agua saludable de lulo	Kumis
ENERGETICO		Sandwich de mantequilla de mani	Croissant de queso	Panzerotti
FTUTA		Manzana	Kiwi	Fresa

¿Qué debe tener una lonchera saludable?



Frutas y verduras
Aportan vitaminas y minerales.

Cereales integrales
Aportan energía y ayudan a la concentración.

Proteína
Da fuerza y ayuda a crecer.

Agua hervida
Hidrata de forma saludable.



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



- Incluir mínimo 1 fruta diaria
- Combinar energético más proteína
- Priorizar alimentos naturales y caseros
- Garantizar variedad semanal

- ✓ Adapta las porciones según la edad de tu niño o niña.
- ✓ No le des alimentos ultraprocesados ni azucarados.