



LA IMPORTANCIA DEL “L U N C H” EN LA ESCUELA

Durante el primer año de vida, el infante experimenta un crecimiento acelerado, el cual disminuye en la etapa preescolar y escolar, es decir, entre el primero y los seis años de edad. Sin embargo, los niños se encuentran en una etapa de crecimiento latente y por lo mismo es sumamente importante que descubra diariamente con los requerimientos de energía necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo. Por esto, es clave el que los niños consuman una dieta correcta, es decir, equilibrada, satisfactoria y variada y suficiente. Curiosamente en la mayoría de los casos, los niños consumen una dieta muy alta en azúcares simples (como dulces, mermeladas, cajeta, helados, nieves, chocolates, azúcar de mesa, etc.; lo cual los hace más vulnerables a sufrir caries, malos hábitos alimentarios y por ende una mala nutrición, como lo es la obesidad o la desnutrición) y muy pobre en frutas y verduras (lo que provoca cansancio y disminución en el rendimiento físico y mental por un déficit de vitaminas y minerales) y muy baja en fibra (lo que trae como consecuencias estreñimiento). Además, es muy común el que los niños no ingieran suficiente cantidad de agua provocando frecuentemente cuadros de deshidratación.

Es importante el comentar que en edades tempranas no se controla fácilmente la temperatura corporal y que uno de los mecanismos reguladores de nuestra temperatura es el sudor, así que los niños pierden más fácilmente líquidos corporales y por lo tanto se deshidratan más rápido.

Ahora bien, no hay que olvidar que los niños son exactamente eso: niños, así que es muy lógico el que prefieran consumir sobre todo a la hora del recreo alimentos “chatarra” en vez de alimentos más nutritivos, debido a que los primeros son presentados en empaques originales, con texturas y sabores raros y una apariencia divertida.

No está mal el que los niños consuman este tipo de alimentos, de manera moderada, pero si tomar en cuenta a la nutrición correcta como parte de su educación, ya que así será para ellos más fácil incorporarlos de por vida, por ser algo cotidiano, enseñarles a disfrutar el consumo de alimentos más sanos. Cabe mencionar que la etapa preescolar y escolar, es una etapa de aprendizaje, donde el niño empieza a introducirse a una “alimentación en sociedad” por lo que es clave el no prohibir u obligar algunos alimentos y “premiar” con otros, por ejemplo el decirle al niño: “si te comes las verduras te pongo un chocolate en el lunch”. Esto es sumamente común y lo único que logramos es enseñarle al niño que algunos alimentos son obligatorios, mientras que otros son prohibidos mientras no hagamos algo para ganarlos. Así que debemos aprovechar esta etapa de aprendizaje para enseñarle buenos hábitos alimentarios y el garantizar que el niño se alimentará adecuadamente fuera de casa.

LA IMPORTANCIA DEL “L U N C H” EN LA ESCUELA

Algunas recomendaciones o sugerencias para el lunch.

- ✓ Combinar una gran variedad de alimentos
- ✓ Incluir con frecuencia frutas y verduras muy bien lavadas
- ✓ Seleccionar alimentos de estación
- ✓ Incluir de forma ocasional alimentos para compartir con sus compañeros como palomitas y cacahuates.
- ✓ Utilizar preparaciones divertidas para elaborar las comidas del lunch, por ejemplo: utilizar moldes de galletas para hacer mini sándwiches, ensaladas con figuras, etc....
- ✓ Utilizar texturas originales, colorido en los platillos, jugar con los sabores (agridulce)
- ✓ Procurar consumir agua de frutas con poco azúcar o sin endulzar
- ✓ Evitar refrescos y preferir jugos naturales.
- ✓ Preferir golosinas caseras a frituras y pastelillos con mucha azúcar.
- ✓ Utilizar poco aceite en las preparaciones de los alimentos (como quesadillas fritas, gorditas, etc.) preferir preparaciones como al horno, asado, parrilla, vapor, cocido, etc. Evitar gravis, moles, salsas a base de cremas o grasas, etc.

Alimentos recomendados para el lunch

- ✓ Aguas frescas
- ✓ Jugos de frutas
- ✓ Jugos de verduras
- ✓ Leche sola
- ✓ Licuados en fruta natural o yogurt
- ✓ Queso
- ✓ Tortas sin migajón o emparedados de distintos rellenos
- ✓ Croquetas
- ✓ Palomitas naturales con poca grasa
- ✓ Verduras crudas
- ✓ Frutas
- ✓ Molletes
- ✓ Germinados
- ✓ Ensaladas
- ✓ Cacahuates
- ✓ Almendras

Recuerda que todos los alimentos son ricos y hay que aprender a disfrutarlos en diferentes preparaciones y presentaciones.

SUGERENCIAS PARA LA PLANEACIÓN DE TU LUNCH

Aquí te doy algunos tips o sugerencias para planear el lunch y en sí cualquier menú para tus hijos que harán que ellos gusten y disfruten más de sus alimentos:

Variedad – Planee a la vez los alimentos para varios días o hasta para la semana. Esto le ayudará a la persona que esta planeando el lunch para que no se repitan las comidas muy seguido.

Color – Piense en todos los colores diferentes de los alimentos. Las comidas llenas de colorido son más atractivas. Los colores en las comidas tales como el naranja o el verde pueden ser indicativos de la presencia de vitamina A.

Textura – Incluya alimentos que sean tostados, chiclosos, crujientes y suaves. Esto le agregará interés al alimento.

Aroma – Prepare comidas que tengan un buen olor. Hornear pan, cocinar con especias como la canela, y sancochar cebollas son ejemplos de aromas que estimularán los apetitos jóvenes.

Arreglos - Coloque las comidas sobre el lugar apropiado y que no se toquen entre sí. A algunos niños no les gusta que sus alimentos estén tocándose entre si. Ponga cuidado en como los alimentos se ven en el plato o en el contenedor en el que ponga su lunch. Deben verse bien.

Selección – Cuando sea posible, permita que los niños escojan la comida que les gustaría comer. Puede hacerlo al ofrecer una variedad diferente de frutas y verduras y aún así satisfacer sus requerimientos alimentarios.

Independencia – Permita que los niños se sirvan ellos mismos de los contenedores. A los niños les gustará comer las comidas que se les ofrecen y empezarán a tomar responsabilidad de buenos hábitos alimentarios.

Nutrición

Recomendado para niños de 2 a 5 años

Semana 1. Lunes a Viernes

250 – 300 Kcal aprox. / colación

COLACIONES (LUNCHES) DIRIGIDOS

LUNES

½ Sándwich de jamón:

1 Rebanada de pan de caja integral o blanco
1 Rebanada de jamón o pechuga de pavo o jamón tipo York.
1 Cdita. de mayonesa o aguacate.
Lechuga, jitomate y mostaza al gusto.

1 Fruta de su preferencia
(en el caso de picar la fruta, agregar unas gotas de limón para evitar su oxidación)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MARTES

1 Yogurt natural

1 Fruta de su preferencia picada, con cáscara bien lavada y desinfectada.
(puede comerse por separado la fruta y el yogurt o puede mezclarlos)

1 Barra de granola o amaranto

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MIERCOLES

1 danonino

Sincronizada de jamón y queso:

2 Tortillas de maíz tamaño taqueras
1 Rebanada de jamón o pechuga de pavo o jamón tipo York.
1 Rebanada que queso panela o Oaxaca
Lechuga, jitomate y mostaza al gusto

1 Jugo de manzana o ciruela
(de preferencia alguno para niños, como la marca gerber, ya que los naturales pierden parte importante de sus propiedades, si no se bebe lo antes posible, además recomiendo diluir con 1 taza de agua natural purificada)

JUEVES

1 Taza o tetrapack de 1 taza de leche sola
(Se venden en el área de lácteos)

1 Pan integral o blanco con 1 cdita. de mantequilla y
1 Cdita. de mermelada baja en azúcar (como la de la marca smukers).

1 Rollito de jamón o pechuga de pavo o tipo York o picado.

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

VIERNES

½ Torta de huevo:

½ Bolillo chico suave sin migajón
1 Huevo revuelto sin aceite
1 Cdita. de mayonesa baja en grasa o aguacate.
Lechuga, jitomate y mostaza al gusto.

½ Bolsa chica de papitas u otra fritura
(aproximadamente 6 piezas) o 1 taza de palomitas naturales (opcional, para los niños que ya comen palomitas)

1 Jugo de manzana o ciruela

LISTA DE SUPERMERCADO

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCION</u>	<u>TAMAÑO</u>
-Pan de caja	2 rebanadas	
-Bolillo	½ pieza	Mediana
-Tortilla maíz	2 piezas	Taqueras
-Barra granola o amaranto	1 pieza	Mediana
-Huevo	1 pieza	
-Jamón pavo	2 rebanadas	
-Yogurt natural	1 vasito	Comercial
-Leche semidescremada	1 taza	
-Danonino	1 pieza	
-Jugo	2 piezas	Medianas
-Frutas	3 piezas	Medianas
-Lechuga	Al gusto	
-Jitomate	Al gusto	
-Frituras o palomitas	½ bolsa 1 taza	Chica
-Mayonesa o aguacate	2 cditas.	
-Mostaza	Al gusto	

El Colegio Ameyalli te invita a que junto con tus papis, vayas al súper con tiempo para que realices tus compras y tengas los ingredientes necesarios para la preparación de tu lunch y no te falte nada.

Diviértete y disfruta de tus compras y alimentos. Cuida de tu alimentación, ya que una buena nutrición es salud. **TU SALUD**

Nutrición

Recomendado para niños de 2 a 5 años

Semana 2. Lunes a Viernes

250 – 300 Kcal aprox. / colación

COLACIONES (LUNCHES) DIRIGIDOS

LUNES

1 Salchicha de pavo mediana asada o no, con
1 Cda. de catsup, 1 cdita. de mayonesa baja en grasa
y mostaza al gusto.

1 Fruta de su preferencia.

1 Galleta de avena

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MARTES

1 Danonino
(Se venden en el área de congelados).

½ Taza de cereal de su preferencia.

1 a 2 Rollitos de jamón o pechuga de pavo tipo York o
picado.

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MIERCOLES

½ Sándwich de cajeta o mermelada:
1 Rebanada de pan de caja integral o blanco
1 Cda. (copeteada) de cajeta o mermelada.

1 Taza o tetrapack de leche sola.
(se venden en el área de lácteos)

½ a 1 Taza de jícamas previamente remojadas con
limón al gusto.

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

JUEVES

1 Yogurt natural
(Se venden en el área de congelados).

1 Fruta de su preferencia picada, con cáscara bien
lavada y desinfectada.
(Puede comerse por separado la fruta y el yogurt o puede
mezclarlos)

1 Galleta de avena.

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

VIERNES

Sándwich Sorpresa:
Checar **recetario** y dependiendo el elegido.
*No olvidar checar los ingredientes para la lista de
supermercado, e incluirlos, ya que no vienen descritos
en esta.*

½ Taza de zanahorias con limón

½ Bolsa chica de papitas u otra fritura
(aproximadamente 6 piezas) o 1 taza de palomitas
naturales (opcional, para los niños que ya comen palomitas)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

LISTA DE SUPERMERCADO

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCION</u>	<u>TAMAÑO</u>
-Pan de caja	1 rebanada	
-Jamón pavo	1 a 2 rebanas	Medianas
-Galleta avena	2 piezas	Medianas
-Salchicha pavo	1 pieza	Mediana
-Cereal	½ taza	
-Yogurt natural	1 vasito	Comercial
-Leche Semidescremada	1 taza	
-Danonino	1 pieza	
-Barra granola o amaranto	1 pieza	
-Frutas	2 piezas	
-Jícamas	½ a 1 taza	
-Zanahorias	½ taza	
-Cajeta o mermelada	1 Cda.	
-Catsup	1 Cda.	
-Mayonesa	1 Cdita.	
-Lechuga	Al gusto	
-Jitomate	Al gusto	
-Frituras o palomitas	½ bolsa 1 taza	Chica
-Mostaza	Al gusto	

El Colegio Ameyalli te recomienda que laves y desinfectes muy bien las frutas y verduras junto con tus papis, ya que te permitirá comer alimentos limpios y así confiables, evitando el que te enfermes por infecciones.

Nutrición

Recomendado para niños de 2 a 5 años

Semana 3. Lunes a Viernes

250 – 300 Kcal aprox. / colación

COLACIONES (LUNCHES) DIRIGIDOS

LUNES

1 Rollito de jamón o pechuga de pavo o tipo York o picado con queso panela o Oaxaca (aprox. 30 g.)

1 Fruta de su preferencia

4 Galletas integrales tipo habaneras

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MARTES

1 Budín estilo Danet de danone
(Se vende en el área de congelados)

1 Galleta tipo sándwich (por ejem. oreo, platívolos) de chocolate y /o vainilla.

1 Fruta de su preferencia.

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MIERCOLES

½ Sándwich de queso con frijoles:

1 Rebanada de pan de caja integral o blanco

1 Cda. (copeteada) de frijoles machacados

1 Rebanada de queso panela u oaxaca.

Jitomate, lechuga y mostaza al gusto

1 Taza o tetrapack de 1 taza de leche sola
(se vende en el área de lácteos)

1 Fruta de su preferencia

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

JUEVES

1 Yogurt de frutas
(Se vende en el área de congelados)

1 Fruta de su preferencia picada, con cáscara.
(Puede comerse por separado la fruta y el yogurt o puede mezclarlos).

1 Galleta tipo sándwich

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

VIERNES

Sándwich Sorpresa:

Checar **recetario** y dependiendo el elegido.

No olvidar checar los ingredientes para la lista de supermercado, e incluirlos, ya que no vienen descritos en esta.

½ a 1 Taza de pepinos con limón

½ Bolsa chica de papitas u otra fritura
(aproximadamente 6 piezas) o 1 taza de palomitas naturales (opcional, para los niños que ya comen palomitas)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

LISTA DE SUPERMERCADO

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCION</u>	<u>TAMAÑO</u>
-Pan de caja	1 rebanada	
-Galleta sándwich	2 piezas	Medianas
-Galleta integral	4 piezas	
-Jamón pavo	1 rebanada	Mediana
-Queso panela	1 rebanada	
-Danet	1 pieza	
-Yogurt frutas	1 vasito	Comercial
-Leche semidescremada	1 taza	
-Frijoles	1 cucharada	
-Fruta	4 piezas	Medianas
-Pepinos	½ a 1 taza	
-Lechuga	Al gusto	
-Jitomate	Al gusto	
-Mostaza	Al gusto	
-Frituras o palomitas	½ bolsa 1 taza	Chica

Nutrición

Recomendado para niños de 2 a 5 años

Semana 4. Lunes a Viernes

250 – 300 Kcal aprox. / colación

COLACIONES (LUNCHES) DIRIGIDOS

LUNES

1/3 a 1/4 de lata de atún en agua, preparado con 1 Cdita. de mayonesa baja en grasa, jitomate y lechuga picados.

4 Galletas integrales tipo habaneras

1 Juguito de manzana o ciruela
(De preferencia alguno para niños, como la marca gerber, ya que los naturales pierden parte importante de sus propiedades si no se bebe lo antes posible, además recomiendo diluir con 1 taza de agua natural purificada).

MARTES

1 Taza o tetrapack de 1 taza de leche sola o 1 yogurt natural.
(Se vende en el área de lácteos)

1/2 Taza de cereal de su preferencia

1 Fruta de su preferencia

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MIÉRCOLES

1/2 Sándwich de pollo:

1 Rebanada de pan de caja integral o blanco
2 Cdas. Aprox. de pechuga de pollo desmenuzada
1 Cdita. de mayonesa baja en grasa
Jitomate, lechuga y mostaza al gusto

1 Taza o tetrapack de 1 taza de leche sola
(Se vende en el área de lácteos)

1 Fruta de su preferencia

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

JUEVES

1 Budín estilo Danet de Danone
(Se vende en el área de congelados)

1 Fruta de su preferencia.

2 Galletas chicas con chispas de chocolate

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

VIERNES

Sándwich Sorpresa:

Checar **recetario** y dependiendo el elegido.
No olvidar checar los ingredientes para la lista de supermercado, e incluirlos, ya que no vienen descritos en esta.

1/2 a 1 Taza de zanahorias con limón

1/2 Bolsa chica de papitas u otra fritura
(aproximadamente 6 piezas) o 1 taza de palomitas naturales (opcional, para los niños que ya comen palomitas)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

LISTA DE SUPERMERCADO

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCIÓN</u>	<u>TAMAÑO</u>
-Pan de caja	1 rebanada	
-Galleta Chispas	2 piezas	Medianas
-Pechuga de pollo	2 Cucharadas	
-Atún en agua	1/3 a 1/4 lata	Chica
-Cereal	1/2 taza	
-Danet	1 pieza	
-Leche semidescremada o Yogurt natural	1 taza 1 vasito	Comercial
-Galleta integral	4 piezas	
-Mayonesa	2 Cditas.	
-Frutas	2 piezas	Medianas
-Zanahorias	1/2 taza	
-Lechuga	Al gusto	
-Jitomate	Al gusto	
-Mostaza	Al gusto	
-Frituras o palomitas	1/2 bolsa 1 taza	Chica

Nutrición

Recomendado para niños de 2 a 5 años

Semana 5. Lunes a Viernes
250 – 300 Kcal. aprox. / colación

COLACIONES (LUNCHES) DIRIGIDOS

LUNES

1 Salchicha de pavo mediana asada o no con
1 Cda. de catsup y mostaza al gusto.

1 Barra de granola o amaranto

½ a 1 taza de jícamas previamente remojadas

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MARTES

1 Taza o tetrapack de 1 taza de leche sola
(se vende en el área de lácteos)

1 Dona chica (tipo bimbo)

1 Fruta de su preferencia

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MIÉRCOLES

½ Sándwich de jamón y queso amarillo:
1 Rebanada de pan de caja integral o blanco
1 Rebanada de jamón o pechuga de pavo
1 Rebanada de queso amarillo bajo en grasa
1 Cda. de mayonesa baja en grasa
Jitomate, lechuga y mostaza al gusto

4 Gomitas

1 Fruta de su preferencia

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

JUEVES

1 Danonino
(Se vende en el área de congelados)

1 Fruta de su preferencia picada, con cáscara
(Puede comerse por separado la fruta y el danonino o puede mezclarlos)

8 Piezas de pretzels o 1 galleta con malvavisco.

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

VIERNES

Sándwich Sorpresa:
Checar **recetario** y dependiendo el elegido.
No olvidar checar los ingredientes para la lista de supermercado, e incluirlos, ya que no vienen descritos en esta.

½ a 1 Taza de pepinos con limón

½ Bolsa chica de papitas u otra fritura
(aproximadamente 6 piezas) o 1 taza de palomitas naturales (opcional, para los niños que ya comen palomitas)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

LISTA DE SUPERMERCADO

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCION</u>	<u>TAMAÑO</u>
-Pan de caja	1 rebanada	
-Pretzels o	8 piezas	
Galleta Malvavisco	1 pieza	Medianas
-Queso amarillo	1 rebanada	Comercial
-Salchicha de pavo	1 pieza	Mediana
-Jamón de pavo	1 rebanada	
-Barra granola o		
Amaranto	1 pieza	Mediana
-Danonino	1 pieza	
-Leche semidescremada	1 taza	
-Donas	1 pieza	Chica
-Gomitas	4 piezas	
-Mayonesa	1 Cda.	
-Frutas	3 piezas	Medianas
-pepinos	½ a 1 taza	
-Jícamas	½ a 1 taza	
-Lechuga	Al gusto	
-Jitomate	Al gusto	
-Catsup	1 Cda.	
-Mostaza	Al gusto	
-Frituras o	½ bolsa	Chica
palomitas	1 taza	

Nutrición

Recomendado para niños de 2 a 5 años

Semana 6 Lunes a Viernes
250 – 300 Kcal. aprox. / colación

COLACIONES (LUNCHES) DIRIGIDOS

LUNES

1/2 Torta de atún:
1/2 Bolillo sin migajón
1/4 de taza de atún en agua bien drenado
1 Cdita. de mayonesa o aguacate
Lechuga, jitomate y mostaza al gusto

1 Fruta de su preferencia

1 Juguito (1/2 a 1 taza) de jitomate con limón al gusto

MARTES

1 Taza o tetrapack de 1 taza de leche sola
(Se vende en el área de lácteos)

1 Pingüino (tipo Bimbo)

1 Fruta de su preferencia

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MIÉRCOLES

Queso panela con verduras mixtas:
Queso panela en cubitos (aprox. 30 g.)
Verduras al vapor de su preferencia
(Sazonar al gusto con poca sal)
Mezclar todos los ingredientes

4 Galletas integrales (tipo habaneras)

1/2 a 1 Taza de pepinos con limón

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

JUEVES

1 Yogurt natural
(Se vende en el área de congelados)

1 Fruta de su preferencia picada, con cáscara
(Puede comerse por separado la fruta y el danonino o puede mezclarlos)

8 Piezas de pretzels o 1 galleta con malvavisco.

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

VIERNES

Sándwich Sorpresa:
Checar **recetario** y dependiendo el elegido.
No olvidar checar los ingredientes para la lista de supermercado, e incluirlos, ya que no vienen descritos en esta.

1/2 a 1 Taza de jícamas con limón

1/2 Bolsa chica de papitas u otra fritura
(aproximadamente 6 piezas) o 1 taza de palomitas naturales (opcional, para los niños que ya comen palomitas)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

LISTA DE SUPERMERCADO

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCIÓN</u>	<u>TAMAÑO</u>
-Bolillo	1/2 pieza	Mediano
-Pretzels o	8 piezas	
Galleta Malvavisco	1 pieza	Medianas
-Galleta integral	4 piezas	Medianas
-Pingüino	1 pieza	
-Yogurt natural	1 vasito	Comercial
-Leche semidescremada	1 taza	
-Queso panela	30 gramos	
-Atún	1/3 a 1/4 lata	Chica
-Frutas	3 taza	Medianas
-pepinos	1/2 a 1 taza	
-Jícamas	1/2 a 1 taza	
-Lechuga	Al gusto	
-Jitomate	Al gusto	
-Jugo jitomate	1/2 a 1 taza	
-Mayonesa o		
Aguacate	1 Cdita.	
- Mostaza	Al gusto	
-Frituras o	1/2 bolsa	Chica
palomitas	1 taza	

Nutrición

Recomendado para niños de 2 a 5 años

Semana 7 Lunes a Viernes
250 – 300 Kcal aprox. / colación

COLACIONES (LUNCHES) DIRIGIDOS

LUNES

1/2 Hot dog:

1/2 Pan para hot dog
1 Salchicha mediana de pavo
1 Cdita. de mayonesa baja en grasa
Lechuga, jitomate y mostaza al gusto

1/2 Taza de zanahorias con limón

1/2 Bolsa chica de papitas u otra fritura
(aproximadamente 6 piezas) o
1 Taza de palomitas naturales
(Opcional, para los niños que ya coman palomitas)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MARTES

1 Yogurt de frutas
(se vende en el área de congelados)

1 Barra de granola (tipo quaker)

1 Fruta de su preferencia

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MIÉRCOLES

1/2 Sándwich de queso panela con verduras:

1 rebanada de pan integral o blanco
Jitomate y germinado de alfalfa.
1 Rebanada de queso panela.
1 Cdita. de aguacate
Mostaza al gusto

1 Fruta de su preferencia

4 Gomas

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

JUEVES

1 Taza o tetrapack de 1 taza de leche sola o
1 Yogurt natural
(Se vende en el área de lácteos)

1/2 taza de cereal de su preferencia

1 Fruta de su preferencia picada, con cáscara.
(Puede comerse por separado la fruta y el yogurt o puede mezclarlos)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

VIERNES

Sándwich Sorpresa:

Checar **recetario** y dependiendo el elegido.
No olvidar checar los ingredientes para la lista de supermercado, e incluirlos, ya que no vienen descritos en esta.

1/2 a 1 Taza de pepinos con limón

1/2 Bolsa chica de papitas u otra fritura
(aproximadamente 6 piezas) o 1 taza de palomitas naturales (opcional, para los niños que ya coman palomitas)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

LISTA DE SUPERMERCADO

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCION</u>	<u>TAMAÑO</u>
-Pan hot dog	1/2 pieza	Mediano
-Salchicha de pavo	1 pieza	Mediana
-Yogurt frutas	1 vasito	Comercial
-Leche semidescremada o Yogurt natural	1 taza 1 vasito	Comercial
-Pan de caja	1 rebanada	
-Queso panela	1 rebanada	Mediana
-Barra granola	1 pieza	Mediana
-Cereal	1/2 taza	
-Frutas	3 piezas	Medianas
-Pepinos	1/2 a 1 taza	
-Zanahorias	1/2 taza	
-Germinado	Al gusto	
-Lechuga	Al gusto	
-Jitomate	Al gusto	
-Gomas	4 piezas	Medianas
-Mayonesa o Aguacate	1 Cdita. 1 Cdita.	
-Mostaza	Al gusto	
-Frituras o palomitas	1/2 bolsa 1 taza	Chica

Nutrición

Recomendado para niños de 2 a 5 años

Semana 8 Lunes a Viernes

250 – 300 Kcal aprox. / colación

COLACIONES (LUNCHES) DIRIGIDOS**LUNES**

1 Salchicha de pavo mediana asada o no con
1 Cda. de catsup,
1 Cdita. de mayonesa baja en grasa y mostaza al
gusto.

1 Fruta de su preferencia

8 Piezas de pretzels o 1 galleta de malvasisco

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MARTES

1 Taza o tetrapack de 1 taza de leche sola
(se vende en el área de lácteos)

1 Chocorol (tipo Bimbo)

1 Fruta de su preferencia

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

MIERCOLES

½ Sándwich de pollo con queso tipo crema:
1 Rebanada de pan integral o blanco
2 Cdas. Aprox. de Pechuga de pollo desmenuzada.
1 Cdita. de queso tipo crema
Lechuga, jitomate y mostaza al gusto

½ a 1 taza de jícama con limón

1 Kinder sorpresa

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

JUEVES

1 Danonino
(Se vende en el área de congelados)

1 Fruta de su preferencia picada, con cáscara.
(Puede comerse por separado la fruta y el danonino o puede mezclarlos)

8 Piezas de pretzels o 1 galleta con malvasisco

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

VIERNES

1 mollete:
½ Bolillo sin migajón
2 a 3 Cdas. De frijoles sazonados y machacados
1 Rebanada de queso panela u Oaxaca.
Calentar para que se derrita el queso.

1 Fruta de su preferencia

½ Bolsa chica de papitas u otra fritura
(aproximadamente 6 piezas) o 1 taza de palomitas naturales (opcional, para los niños que ya coman palomitas)

Agua natural o de frutas sin azúcar o el mínimo.

LISTA DE SUPERMERCADO

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCION</u>	<u>TAMAÑO</u>
-Bolillo	½ pieza	Mediano
-Pan de caja	1 rebanada	Mediana
-Pretzels o Galleta malvasisco	8 piezas 1 pieza	Comercial
-Pechuga de pollo	2 Cdas.	Comercial
-Salchicha de pavo	1 pieza	
-Queso panela o Oaxaca	1 rebanada	Mediana Mediana
-Danonino	1 pieza	
-Leche semidescremada	1 taza	Medianas
-Frijoles	2 a 3 Cdas.	
-Kinder sorpresa	1 pieza	
-Chocorol	1 pieza	
-Frutas	4 piezas	
-Jícamas	½ a 1 taza	
-Lechuga	Al gusto	Medianas
-Jitomate	Al gusto	
-Gomitas	1 Cdita.	
-Queso Crema	1 Cdita.	
- Mostaza	Al gusto	
-Frituras o palomitas	½ bolsa 1 taza	Chica