



LONCHERAS

Un día en el preescolar exige mucho: los niños –as necesitan tener energía, estar con la mente despierta y sentirse tranquilos para poder hacer frente a todo lo que tienen que aprender y las situaciones que deben resolver en el día. Para lograrlo, su lonchera debe contener alimentos ricos, nutritivos y cómodos de comer. Al igual es importante crearle al niño-a hábitos alimenticios que los orienten a tener conductas positivas frente la alimentación, por tal motivo ofrecemos nuestro servicio de loncheras.

Este consiste en un grupo de alimentos con la cantidad de nutrientes y calorías que su hijo-a necesitan, teniendo en cuenta el sabor y tipo de alimentos que a ellos les gusta consumir.

Este servicio les garantiza que los alimentos estén frescos y calientes.

El costo por mes es de \$ 115.000. , se paga los cinco primeros días del mes en efectivo. El dinero debe ser enviado al preescolar y se les enviará el recibo de pago.

Los niños-as que ingresen al menú, para la actividad del día mágico, realizado cada mes, no tienen que enviar el dinero, este está incluido.

SE INICIA A PARTIR DEL MES DE FEBRERO

DIA	LIQUIDO	HARINA	DULCE	FRUTA
SEMANA 1				
lunes	Jugo de mango	Palito de queso	chokis	Flores de uva roja
martes	Jugo de lulo	sanduche	frunas	Lajitas de manzana
miércoles	Yogurt	cereal	gomas	Rodajitas de banano
jueves	guayaba	pankey	chocolatina	Casquitos de mandarina
viernes	Jugo de mora	empanadita	masmelos	Casquitos mango
SEMANA 2				
lunes	Jugo de piña	Nuggets con arepita	quipitos	Cubitos de manzana
martes	Jugo maracuyá	Galletas con mermeladas	Sparkis	granadilla
miércoles	Jugo de mango	Tostadas con queso	Nucita	Fresas
jueves	yogurt	cereal	Barrilete	Pera
viernes	Jugo de tomate de árbol	gelatina	Galletas vainilla	Fruta picada
SEMANA 3				
lunes	Milo	Arepitas con queso	Confite blando	Uvas rojas en medialuna
martes	Jugo de mora	Buñuelo	gomas	Manzana en lajitas
miércoles	yogurt	Cereal	Frunas	guayaba
jueves	Jugo de guayaba	Croissant	quipitos	Fresas en casquitos con miel
viernes	Jugo de piña	Mini-Perro	sparkis	Mango en cubitos
SEMANA 4				
lunes	Jugo de mora	pankey	loquiño	Banano
martes	Jugo de mango	Sanduche	chocolatina	Pera
miércoles	Jugo de guayaba	Pincho de papa criolla y ranchera	Gomas	Casquitos de fresa

ALMUERZO



SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERA	Crema de ahuyama Arroz Tajada de maduro Nugett de pollo Ensalada jugo	Lentejas Arroz Tajadas en rodajitas Torta de carne Ensalada jugo	Sopa de verduras Arroz cubitos de maduro Muslitos de pollo Ensalada jugo	Frijoles Arroz Pataconcitos Chorizo Ensalada jugo	Crema de espinaca Arroz Tajaditas de papa Carne molida Ensalada jugo
SEGUNDA	Ajiaco Arroz Aguacate jugo	Sopa de plátano Arroz Papita criolla al vapor Cubitos de pescado Ensalada jugo	Sopa de cabello de ángel Arroz Tajaditas de maduro Bombones de pollo apanados Ensalada jugo	Frijoles rancheros Arroz Moneditas de plátano Ensalada jugo	crema de ahuyama Arroz Tajadita de papa Carne molida Ensalada Jugo
TERCERA	Crema de zanahoria Arroz Papita criolla Pollo desmechado Ensalada jugo	Sopa de letras Arroz Tajada de maduro Torta de carne Ensalada jugo	Sopa de guineo Arroz Tajada de papa Carne molida Ensalada jugo	Frijoles rancheros Arroz Tajada de maduro Ensalada jugo	Sopa de arracacha Arroz Pantaloncitos Ensalada jugo
CUARTA	Consomé de pollo con papa Tajada de maduro Arroz con pollo Ensalada jugo	Lentejas Arroz Papas a la francesa Croqueta de atún Ensalada jugo	Sopa de verduras Arroz cubitos de maduro Torta de carne Ensalada jugo	Frijoles Arroz Moneditas de plátano Chicharrón o carne molida Ensalada jugo	Crema de zanahoria Arroz Tajadas de papa Pescado en cubitos Ensalada jugo
QUINTA	Crema de espinacas Arroz Tajada de maduro Torta de carne Ensalada jugo	Sopa de arracacha Arroz Tajada de papa Bombones de pollo Ensaladas jugo	Sopa de aritos Arroz Papa criolla Carne molida Ensalada jugo	Frijoles rancheros Arroz Pataconcitos Ensalada jugo	Crema de guineo Arroz Tajada de maduro Pollo desmechado Ensalada jugo



INSCRIPCIÓN MENÚ DE LONCHERA Y ALMUERZO

NOMBRE DEL NIÑO-A: _____ JORNADA: _____

GRADO QUE CURSA: _____ DOCENTE: _____ FIRMA: _____ CC _____