

Loncheras saludables para niños



Los 4 componentes de una lonchera nutritiva

- 1. Alimentos Energéticos:** al ser ricos en carbohidratos y grasas, brindan calorías.
Ejemplos: pan, galletas caseras, cereales integrales, choclo, palta, pecanas.
- 2. Alimentos Formadores:** ayudan al crecimiento.
Ejemplos: huevo, leche, yogurt, queso fresco, pollo, atún, pavita, etc.
- 3. Alimentos Reguladores:** aportan vitaminas y minerales.
Ejemplos: frutas y verduras.
- 4. Agua / Bebidas Naturales:** hidratan y reponen pérdidas de líquidos.
Ejemplos: agua pura, refrescos caseros, infusiones suaves, etc.

Loncheras saludables para niños



Menú de loncheras – Semana # 01



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Galletas de soda con queso fresco en tajadas	Pan francés con pollo deshilachado	Torrejitas de quinua con huevo y tomate	Pan de molde con palta y huevo	Cereal en hojuelas + yogurt sin azúcar añadida
Plátano	Mandarina	Manzana	Arándanos	Uvas
Refresco de maracuyá	Agua de manzana	Limonada	Chicha morada	Agua

Loncheras saludables para niños



Menú de loncheras – Semana # 02



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pan integral con huevo revuelto	Pan pita con hamburguesa de pavita molida	Tostaditas con queso queso fresco y palta	Pan francés + tortilla de huevo con pimienta	Papa sancochada con huevitos de codorniz
	Sandía en trozos	Pera	Tuna	Durazno	Papaya en trozos
	Agua de piña	Anís	Naranjada	Agua de membrillo	Emoliente
					

Loncheras saludables para niños



Menú de loncheras – Semana # 03



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pan de molde con aceitunas y queso fresco	Galletas de agua con atún	Quesadilla (tortilla de trigo con queso derretido)	Pan francés con saltadito de pollo	Galletas de avena y pasas caseras + yogurt natural
	Sandía en trozos	Pera	Manzana	Papaya en trozos	Piña en trozos
	Limonada	Refresco de maracuyá	Agua frutada	Agua de manzana	Agua

Loncheras saludables para niños



Menú de loncheras – Semana # 04



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Choclo desgranado con huevitos de codorniz	Pita pizza (pan pita con salsa de tomate, queso y orégano)	Quequito casero + queso fresco en daditos	Panqueques de avena con huevo	Pan francés con higadito saltado
	Durazno	Fresas en trozos	Uvas	Plátano de seda	Tuna
	Emoliente	Agua de piña	Chicha morada	Agua de manzana	Naranjada
					

Loncheras saludables para niños



Menú de loncheras – Semana # 05



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Yogurt natural con granola sin azúcar (2 cucharadas)	Pan de molde + huevo revuelto con espinaca	Canchita popcorn de olla (poco aceite) + queso fresco en daditos	Choclo desgranado con queso fresco	Pan pita con torrejita de atún
	Mandarina	Arándanos	Piña en trozos	Manzana	Naranja en trozos
	Agua	Anís	Agua frutada	Limonada	Refresco de maracuyá