

LONCHERA NUTRITIVA

MES DE MARZO

	 LÍQUIDO	 CARBOHIDRATO	 PROTEINA	 VITAMINA
Lunes 02	agua de manzana	¼ de taza de cereal	1 vasito de yogurt	1 granadilla
Martes 03	agua de piña	4 galletas de soda	tortilla de espinaca	1 mandarina
Miércoles 04	naranjada	½ pan con jamón de pavita		½ pera
Jueves 05	chicha morada	3 galletas de avena	4 pecanas	½ taza de uva
Viernes 06	refresco de maracuyá	4 rodajas de camote frito	4 huevos de codorniz	½ manzana
Lunes 09	agua de manzana	4 galletas integrales	maní, pecanas o pasas	1 plátano bizcochito
Martes 10	agua pura	1 sándwich de pollo		½ taza de sandía
Miércoles 11	limonada	½ papa amarilla	1 huevo duro	½ naranja en gajos
Jueves 12	chicha morada	1 tajada de queque	tortilla de verduras	
Viernes 13	refresco de maracuyá	2 tostadas con mantequilla y mermelada		papaya picada
Lunes 16	agua de piña	½ pan con tortilla		1 durazno pequeño
Martes 17	agua pura	¼ de taza de cereal	1 vasito de yogurt	½ pera
Miércoles 18	naranjada	5 galletas de soda	atún con cebolla en cuadritos y limón	
Jueves 19	chicha morada	revuelto de papa con huevo		1 plátano pequeño
Viernes 20	limonada	½ tajada de keke	1 huevo duro	1 mandarina
Lunes 23	agua de gelatina	½ pan con pollo		½ plátano de la isla
Martes 24	agua de piña	2 tostadas con manjar blanco		1 mandarina
Miércoles 25	agua de manzana	choclo con cubitos de queso		6 arándanos
Jueves 26	agua de maracuyá	½ pan con palta		melón picado
Viernes 27	chicha morada	½ papa sancochada con huevo		sandía picada
Lunes 30	limonada	½ pan con queso fresco		mango picado
Martes 31	naranjada	4 huevitos de codorniz	4 galletas integrales	plátano manzano