



RECOMENDACIONES

- Todos los días que asistan al jardín, incluir una fruta diferente en la lonchera.
- Balancear la lonchera tomando un alimento de cada grupo asegurándose que sea nutritiva.
- Utilizar envases adecuados evitando peligros.
- Los alimentos que se envíen en la lonchera deben ser nutritivos, ya que los niños y niñas queman energía constantemente y están en crecimiento.

NOTA: Es responsabilidad de los padres y madres de familia y/o acudiente verificar la fecha de vencimiento y el estado de los alimentos que suministran a los niños y niñas en las loncheras.

SOLIDOS	LIQUIDOS	DULCES
Compota	Coladas	Flan
Chocorrano	Salpicón	Alpinito
Ponqué	Yogurt	Nucita
Galleta dulce	Jugos caseros	Arequipe
Galleta de sal	Jugos de cajita	Chocolatina
Galletas de fibra	Pony malta	Lechera
Sándwiches	Avena	Helados
Perro caliente	Leche	Uvas pasas
Pollo apanado	Kumis	Dulces caseros
Cereales	Gelatina	Arroz con leche
Queso y bocadillo	Leche achocolatada	Gelatina con leche condensada
Empanadas	Leche saborizada	Natilla
Arepa con queso	Bon yurth	Pudín
Huevos de codorniz	Malteada de frutas	Dulces comunes 1 o 2 máximo
Barquillos	Milo chocolate caliente	
Maní		
Maíz pira		
Cuca		
Pan y buñuelos		
Caladitos con mantequilla o mermelada		
Salchichas		