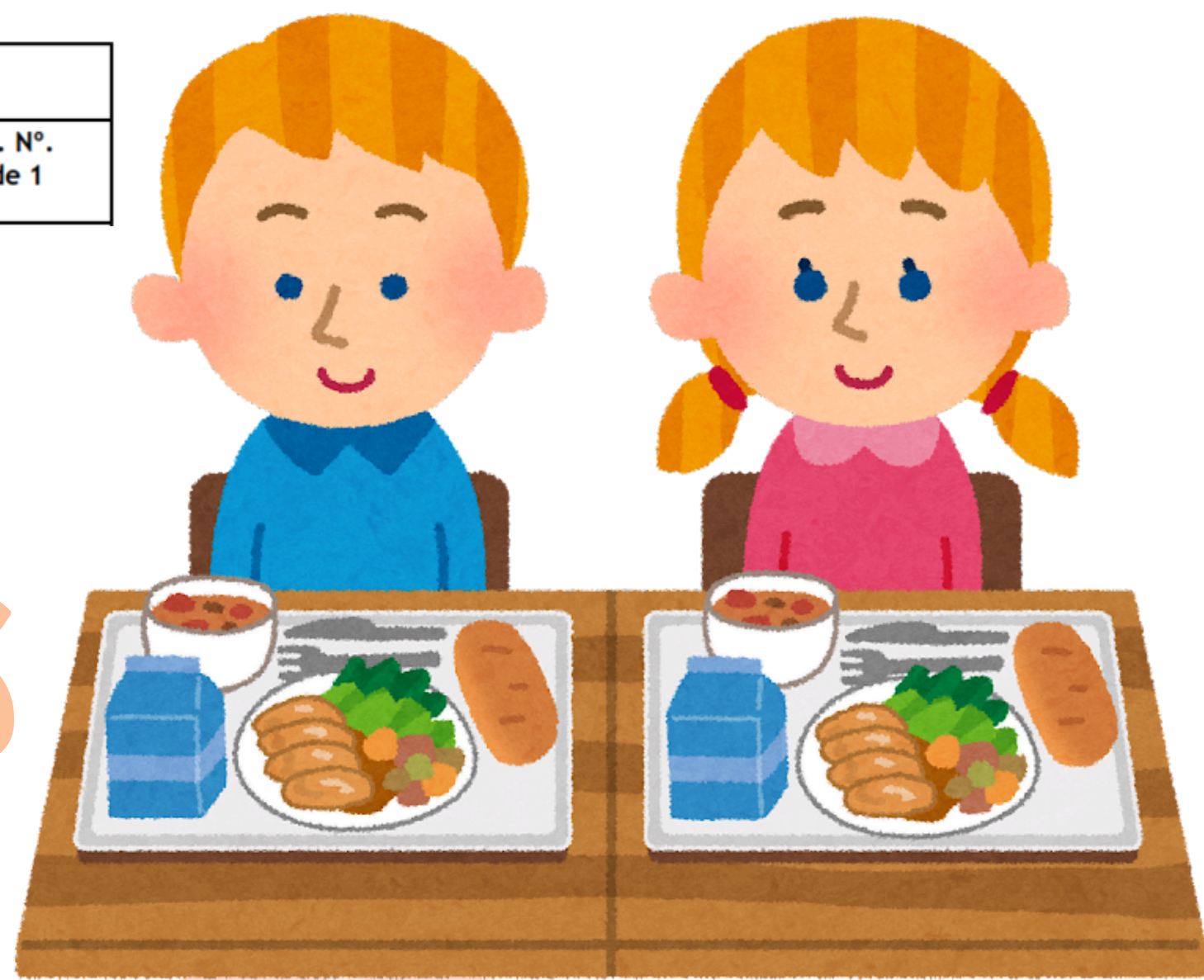


# MENÚ LONCHERAS



## 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

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

### SOLIDOS

Compota  
Chocorrano  
Ponqué  
Galletas dulce y sal  
Sándwiches  
Perro caliente  
Pollo apanado  
Cereales  
Queso y bocadillo  
Empanadas  
Arepas con queso  
Huevos de codorniz  
Maní  
Salchichas  
Pan y buñuelos

### LIQUIDOS

Coladas  
Salpicón  
Yogurt  
Jugos caseros  
Jugos de cajita  
Pony malta  
Avena  
Leche  
Kumis  
Gelatina  
Leche achocolatada  
Leche saborizada  
Bon yurth  
Malteada de frutas  
Milo chocolate caliente

### DULCES

Flan  
Alpinito  
Nucita  
Arequipe  
Chocolatina  
Lechera  
Helados  
Uvas pasas  
Dulces caseros  
Arroz con leche  
Gelatina con leche condensada  
Natilla  
Pudín  
Dulces comunes 1 o 2 máximo

