



Loncheras Escolares

¿Cómo debe ser una lonchera?



¿Por qué es importante?

- ▶ **Complementa** la alimentación del escolar.
- ▶ **Recupera la hidratación** que pierde al jugar.
- ▶ **Repone la energía** que gasta durante el recreo y las clases.
- ▶ **Evita** que su rendimiento escolar decaiga.



**No necesitas COMER MENOS
si no COMER BIEN**

▶ OPCIÓN 8

- Sándwich de Jamonada.
- Mate de manzanilla
- Papaya en trozos

▶ OPCIÓN 9

- Tostadas con mantequilla.
- Plátano con miel o leche Néstle.
- Agua de cebada con limón

▶ OPCIÓN 10

- Pan con aceituna.
- Yogurt con frutas
- Agua

▶ OPCIÓN 11

- 2 petipán con atún
- Mate de hierba luisa
- 1 durazno

▶ OPCIÓN 12

- Queque casero
- Gelatina
- Agua de piña

▶ OPCIÓN 13

- Yogurt con cereales andinos.
- Mango en trozos
- Infusión de hierbas

▶ OPCIÓN 14

- Pan integral con hamburguesa
- Mandarina.
- Jugo de Papaya

▶ OPCIÓN 15

- Sandwich con bistec.
- Jugo de Papaya
- Piña en cuadraditos

▶ OPCIÓN 16

- Sándwich con salchicha
- Compota de frutas
- Agua

▶ OPCIÓN 17

- Pastel de Choclo
- Jugo de Mango
- 1 Huevo Duro

▶ OPCIÓN 18

- 1 porción de pop corn
- Gelatina con choclo
- Agua de Membrillo / 1 Lima

▶ OPCIÓN 19

- 1 Yuquitas rellenas con queso
- Refresco de Carambola
- Melón Picado

▶ OPCIÓN 20

- Pan con hot dog y lechuga.
- Kiwi picado
- Té con limón

▶ OPCIÓN 21

- Galletas con paté
- Tajada de queque.
- Zanahoria en palitos/ Agua de Membrillo

▶ OPCIÓN 22

- El cereal que más le guste
- Yogurt
- Alfajor / Naranjada

▶ OPCIÓN 1

- Sándwich de queso, galletas de avena.
- Refresco de maracuyá
- 1 durazno

▶ OPCIÓN 2

- Tostadas con mermelada y mantequilla.
- Pop Corn
- Limonada
- 1 Manzana

▶ OPCIÓN 3

- Sándwich de pollo desmenuzado.
- Chicha morada
- 1 pera

▶ OPCIÓN 4

- Sándwich de tortilla de huevo.
- Agua de manzana con quinua.
- 1 mandarina

▶ OPCIÓN 5

- Sándwich con tortilla de Verduras.
- Mate de anís
- Jugo de Naranja

▶ OPCIÓN 6

- Sándwich de queso y jamón.
- Naranjada
- Uvas 1 racimo

▶ OPCIÓN 7

- Sándwich de queso y galletas integrales con mantequilla.
- Néctar de fruta.
- 1 granadilla

▶ OPCIÓN 23

- Galletas Saladas
- Tricitos de jamón mortadela
- Ensalada de Fritas/Jugo de Manzana

▶ OPCIÓN 24

- Ensalada de papa, choclo, arveja zanahoria con pollo deshilachado
- Ensalada de Frutas
- Jugo de Manzana

▶ OPCIÓN 25

- Sandwich de queso crema.
- 1 Manzana
- Jugo de Durazno

▶ OPCIÓN 26

- Sándwich de Chorizo
- Maní, pasas o guindones
- Naranjada

▶ OPCIÓN 27

- Pan con pollo
- Yogurt
- 1 Manzana





▶ **OPCIÓN 28**

- Galletas Integrales de avena untadas con queso crema con apio picadito.
- Arroz con leche
- Jugo con Melón

▶ **OPCIÓN 29**

- Aritos de choclo samcochado
- Queso 1 tajada
- Compota de durazno
- Jugo de Mango

▶ **OPCIÓN 30**

- Sandwich de tortilla de espinaca con queso
- Sandía en trocitos
- Limonada

▶ **OPCIÓN 31**

- Sándwich de Jamón y queso.
- Zanahorias en cuadraditos y medias lunas de pepinillo
- 1 Plátano
- Jugo de Naranja

▶ **OPCIÓN 32**

- Sandwich de Palta
- Ramitos de brócoli
- Mango en tiras
- Agua

▶ **OPCIÓN 33**

- Yogurt con cereal y frutas secas
- 1 muslito de pollo al horno
- Aritos de tomate con sal
- Agua

▶ **OPCIÓN 34**

- Sándwich de carne asada con ensalada de lechuga.
- 1 racimo de uvas.
- Mate de anís

▶ **OPCIÓN 35**

- 2 Huevos duros.
- Camotitos fritos o rellenos con queso
- 1 mandarina
- Jugo de manzana

▶ **OPCIÓN 36**

- Papita arrebozada con queso
- Jugo de manzana
- 1 mandarina

▶ **OPCIÓN 37**

- Pan con manjar
- 1 Plátano
- Leche

▶ **OPCIÓN 38**

- 1 Tajada de queque de naranja
- Piña en trozos
- Yogurt con cereales andinos
- Jugo de cocona

