

Plan

LONCHERAS SALUDABLES

	Semana 1	Semana 2
	Siempre va una fruta	
Lunes	Pizza casera: pan pita, salsa de pizza natural sin azúcar, queso mozzarella rayado, pechuga de pavo o pepperoni y un poco de orégano	Huevos hervidos con jamón serrano o prosciutto
Martes	Alguitas con cream cheese. Puedes agregar pepino, salmón ahumado, tocineta (la que gustes)	Palitos de zanahoria o chips de queso con hummus
Miércoles	Mini tabla Charcuterie: Jamón serrano, aceitunas y queso parmesano	Waffles de huevo y queso con cream cheese, prosciutto y aguacate
Jueves	Dip de pollo con chips de parmesano	Pepinillos con albondiguitas
Viernes	Dátiles con mantequilla de maní natural	Yogurt griego plain con fresas o blueberries y lascas de almendra

Plan

LONCHERAS SALUDABLES

	Semana 3	Semana 4
	Siempre va una fruta	
Lunes	Quesadillas (si deseas con pollo)	Mini falafel con hummus
Martes	Pinchos de capresa: tomatitos cherry, bolitas de queso mozzarella con aceite de oliva y albahaca.	Canastillas de huevo con guacamole y pico de gallo
Miércoles	Nuggets de pollo empanizados con queso parmesano o chicarroncitos	Mini pancakes con harina de almendras, queso cottage y huevo
Jueves	Rollitos de cheese stick de mozzarella y prosciutto o pechuga de pavo	Huevitos de codorniz con chips de parmesano o chips de zuchinni
Viernes	Wrap de pollo	Pinchos de albondiguitas con tomatitos cherry

Cosas a tener en cuenta

Las loncheras deben ser asequibles, fáciles de hacer y de comer.

No deben estar **LLENAS** de comida, recuerda que los niños usan el break/recreo para jugar, saltar, correr; por lo tanto no es momento para llenar sus pequeños estómagos que estarán en mucho movimiento.

El termo es para el agua, que es el único líquido que necesitan.

* No poner juguitos, ni refrescos y tampoco maltas, están llenos de azúcares y conservantes que tu hijo no necesita.

Lo más recomendable es que salgan desayunados de casa, a veces es difícil, pero créeme cuando te digo que es **IMPORTANTE**, porque estarán usando su cerebro, sus músculos, y todo su cuerpo para la jornada escolar (académica y físicamente) que están en pleno desarrollo.

No subestimes a tu hijo y explícale la importancia de tener una merienda saludable y el impacto que tiene sobre su desempeño en el colegio y en la vida misma.