

Lonchera Escolar



Los refrigerios escolares deben cubrir las necesidades nutricionales extras de tu hijo. Éstos deben reponer la energía y mejorar el rendimiento y concentración durante la jornada escolar. LA LONCHERA ESCOLAR NO REEMPLAZA EL DESAYUNO NI EL ALMUERZO.

La lonchera tiene que aportar el 10 o 25% del requerimiento diario de calorías que un niño o adolescente necesita esto significa que deberá aportar entre 200 y 350 calorías (dependerá de la edad y actividad física del niño o adolescente).

Para preparar una lonchera nutritiva se debe combinar 3 tipos de elementos:



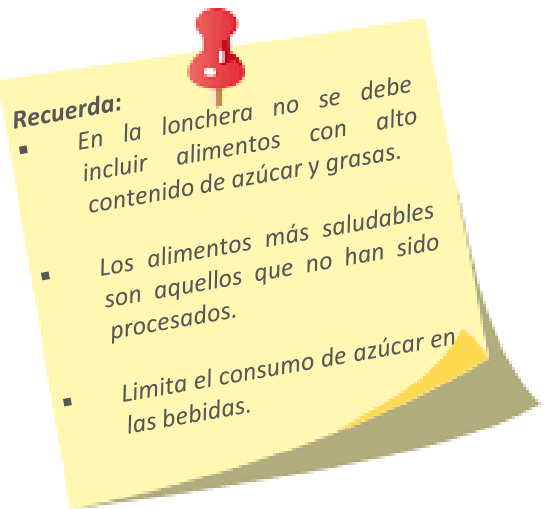
Energéticos



Formadores



Reguladores



LONCHERAS SALUDABLES SEGÚN LA EDAD DEL NIÑO

	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
LUNES	Agua de manzana Huevitos de codorniz Papitas coctel sancochadas Melocotón pequeño	Agua de manzana Wrap con pollo deshilachado, lechuga, zanahoria rallada Aceitunas Manzana	Agua de manzana Pizza casera (queso mozzarella, jamón de pavo, tomate y orégano) Puñado de manzanas deshidratadas con mantequilla de maní
MARTES	Chicha morada Trigo atómico Yogurt Puñado de pasas	Chicha morada Dedos de mozzarella enrollados con jamón y lechuga Barra de cereal Fresas	Chicha morada Nuggets de pollo horneados con papitas horneadas Puñado de mix de frutos secos Durazno
MIÉRCOLES	Jugo de Maracuyá Palitos pretzels con queso fresco en cubos Plátano biscocho	Jugo de maracuyá Pan pita con espinaca, jamón de pavo y queso Filadelfia y pecanas picadas Pera	Jugo de maracuyá Fideos tornillo con tomate, albahaca, aceitunas y queso fresco con aceite de oliva Mandarina
JUEVES	Agua de Piña Pan con pollo deshilachado Mango picado	Agua de piña Choclo desgranado con queso fresco en cubos Puñado de maní Tuna picada	Agua de piña Wrap con jamón, queso mozzarella, lechuga Pecanas Pera de agua
VIERNES	Limonada Keke de zanahoria con frutas secas Yogurt Pera de agua pequeña	Limonada Pan pita integral con atún Puñado de almendras Durazno	Limonada Humita de choclo con queso fresco Aceitunas Uvas