

# PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Octubre 2024

### 1ra semana

**Lunes 30**

**Martes 1**

**Miércoles 2**

**Jueves 3**

**Viernes 4**

**Snack  
pausa activa**

CUP CAKE  
DE MANZANA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

CHIFLES  
FRUTA DE  
TEMPORADA

GALLETA  
CHOCO CHIPS  
FRUTA DE  
TEMPORADA

CANGUIL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

MANI DULCE  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

EMPANADA  
DE CARNE  
BEBIDA DEL DÍA

TORTILLA  
DE HUEVO  
BEBIDA DEL DÍA

SOPA DE  
MENESTRONE  
BEBIDA DEL DÍA

ARROZ  
COMPUESTO  
BEBIDA DEL DÍA

PIZZA DE  
JAMON Y QUESO  
BEBIDA DEL DÍA

### 2da semana

**Lunes 7**

**Martes 8**

**Miércoles 9**

**Jueves 10**

**Viernes 11**

**Snack  
pausa activa**

CANGUIL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

YOGURT  
CON CEREAL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

GALLETA  
CON MERMELADA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

CAKE DE  
NARANJA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

FLAN  
DE LECHE  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

SANDUCHE  
DE NUTELLA  
CON FRESA  
BEBIDA DEL DÍA

PATACONES  
CON QUESO  
BEBIDA DEL DÍA

EMPANADA  
DE POLLO  
BEBIDA DEL DÍA

CHAULAFAN  
BEBIDA DEL DÍA

SOPA DE  
FIDEO  
BEBIDA DEL DÍA

### 3ra semana

**Lunes 14**

**Martes 15**

**Miércoles 16**

**Jueves 17**

**Viernes 18**

**Snack  
pausa activa**

CAKE  
DE GUINEO  
FRUTA DE  
TEMPORADA

MANI SAL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

PAPAS FRITAS  
DE FUNDA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

OSTIAS  
CON MANJAR  
FRUTA DE  
TEMPORADA

CUP CAKE  
DE ZANAHORIA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

PAPAS SALTEDAS  
CON OREGANO  
BEBIDA DEL DÍA

ARROZ  
CON SECO  
DE CARNE  
BEBIDA DEL DÍA

SANDUCHE  
DE ATUN  
BEBIDA DEL DÍA

CREMA DE  
BROCOLI  
CON PAPA  
BEBIDA DEL DÍA

MOTEPILLO  
BEBIDA DEL DÍA

### 4ta semana

**Lunes 21**

**Martes 22**

**Miércoles 23**

**Jueves 24**

**Viernes 25**

**Snack  
pausa activa**

CANGUIL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

GALLETAS  
CON MERMELADA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

OSTIAS CON  
MANJAR  
FRUTA DE  
TEMPORADA

CAKE DE  
VAINILLA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

GELATINA  
CON FRUTA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

PAPA CHAUCHA  
SALTEADA Y PEREJIL  
BEBIDA DEL DÍA

DEDITOS DE  
PESCADO  
BEBIDA DEL DÍA

PAN  
DE YUCA  
BEBIDA DEL DÍA

SOPA  
LENTEJA  
BEBIDA DEL DÍA

WRAP  
DE QUESO  
BEBIDA DEL DÍA

### 5ta semana

**Lunes 28**

**Martes 29**

**Miércoles 30**

**Jueves 31**

**Viernes 1 nov**

**Snack  
pausa activa**

MANI SAL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

YOGURT  
CON CEREAL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

GELATINA  
CON FRUTA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

PALETA DE  
CHOCOLATE  
MOTIVO HALLOWEEN  
FRUTA DE  
TEMPORADA

YUQUITAS  
FRITAS  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

CUBANO  
BEBIDA DEL DÍA

EMPANADA  
DE VIENTO  
BEBIDA DEL DÍA

SOPA  
DE LENTEJA  
BEBIDA DEL DÍA

ARROZ  
COMPUESTO  
BEBIDA DEL DÍA

GUAGUA  
DE PAN  
BEBIDA DEL DÍA