

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