

# PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE REFRIGERIOS

## Noviembre 2024

### 1ra semana

**Lunes 4**

**Martes 4**

**Miércoles 6**

**Jueves 7**

**Viernes 8**

**Snack  
pausa activa**

GALLETITAS  
DE SAL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

MANI DULCE  
FRUTA DE  
TEMPORADA

PAPAS FRITAS  
DE FUNDA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

BROWNIES  
FRUTA  
PICADA

HUEVO DURO  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

ARROZ PILLO  
BEBIDA DEL DÍA

PAN DE  
YUCA  
YOGURT

SANDUCHE  
DE ATUN  
BEBIDA DEL DÍA

SOPA DE LOCRO  
DE PAPAS  
BEBIDA DEL DÍA

PIZZA  
MARGARITA  
BEBIDA DEL DÍA

### 2da semana

**Lunes 11**

**Martes 12**

**Miércoles 3**

**Jueves 14**

**Viernes 15**

**Snack  
pausa activa**

BARRA DE  
CEREAL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

PAN REDONDO  
CON QUESO  
FRUTA DE  
TEMPORADA

ALFAJOR  
DE MANJAR  
FRUTA DE  
TEMPORADA

ROLLO DE  
CANELA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

GELATINA  
CON FRUTA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

MADURO  
CON QUESO  
BEBIDA DEL DÍA

CREMA DE  
ZANAHORIA  
CON CANGUIL  
BEBIDA DEL DÍA

LLAPINGACHO  
CON ENCEBOLLADO  
BEBIDA DEL DÍA

ARROZ CON  
SECO DE CARNE  
BEBIDA DEL DÍA

SANDUCHE  
DE PERNIL  
BEBIDA DEL DÍA

### 3ra semana

**Lunes 18**

**Martes 19**

**Miércoles 20**

**Jueves 21**

**Viernes 22**

**Snack  
pausa activa**

CUP CAKE  
DE VAINILLA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

CANGUIL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

GALLETA  
CHOCO CHIPS  
FRUTA DE  
TEMPORADA

PAN CON  
QUESO  
FRUTA DE  
TEMPORADA

HOSTIAS  
CON MANJAR  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

MADURO  
CON QUESO  
BEBIDA DEL DÍA

DEDITOS DE  
VERDE CON  
GUACAMOLE  
BEBIDA DEL DÍA

SOPA  
DE LENTEJA  
BEBIDA DEL DÍA

TORTILLA  
DE HUEVO  
BEBIDA DEL DÍA

SANDUCHE  
MIXTO  
BEBIDA DEL DÍA

### 4ta semana

**Lunes 25**

**Martes 26**

**Miércoles 27**

**Jueves 28**

**Viernes 29**

**Snack  
pausa activa**

CAKE  
DE ZANAHORIA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

YOGURT CON  
ENSALADA  
DE FRUTAS  
FRUTA DE  
TEMPORADA

PAPITAS  
DE FUNDA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

ROLLO  
DE CANELA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

GALLETAS DE  
ANIMALITOS  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

SPAGETTY A  
LA BOLOÑESA  
BEBIDA DEL DÍA

AREPA  
CON QUESO  
BEBIDA DEL DÍA

EMPANADA  
DE CARNE  
BEBIDA DEL DÍA

SECO  
DE POLLO  
BEBIDA DEL DÍA

MACARRONES  
CON QUESO  
BEBIDA DEL DÍA

# MENÚ ALMUERZOS

## Noviembre 2024

### 1ra semana

**Lunes 4**

**Martes 4**

**Miércoles 6**

**Jueves 7**

**Viernes 8**

**PROTEÍNA**

CHULETA BBQ

SECO DE POLLO

ESTOFADO DE RES

CHAULAFAN

PASTEL DE ATÚN

**CARBOHIDRATO**

PURE DE PAPA

ARROZ DORADO

ARROZ BLANCO

MADURO FRITO

ARROZ

**ENSALADA / ACOMPAÑADO**

ENSALADA FRESCA

ENSALADA DE GRANOS

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

**BEBIDA**

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

**POSTRE**

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

### 2da semana

**Lunes 11**

**Martes 12**

**Miércoles 13**

**Jueves 14**

**Viernes 15**

**PROTEÍNA**

POLLO A LA PLANCHA

FRITADA DE CERDO

SPAGETTI A LA CARBONARA

PESCADO FRITO

SECO DE CARNE

**CARBOHIDRATO**

ARROZ / MENESTRA DE GRANOS

LLAPINGACHO

PAN DE AJO

ARROZ BLANCO

ARROZ DORADO

**ENSALADA / ACOMPAÑADO**

ENSALADA FRESCA

ENCEBOLLADO

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

**BEBIDA**

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

**POSTRE**

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

### 3ra semana

**Lunes 18**

**Martes 19**

**Miércoles 20**

**Jueves 21**

**Viernes 22**

**PROTEÍNA**

CARNE FRITA DE CERDO

BISTEC DE CARNE DE RES

FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS

ENCEBOLLADO DE ATÚN

ARROZ COMPUESTO DE POLLO

**CARBOHIDRATO**

MOTE PILLO

ARROZ

ARROZ NEGRO

ARROZ

MADURO FRITO

**ENSALADA / ACOMPAÑADO**

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

**BEBIDA**

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

**POSTRE**

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

### 4ta semana

**Lunes 25**

**Martes 26**

**Miércoles 27**

**Jueves 28**

**Viernes 29**

**PROTEÍNA**

ESTOFADO DE CARNE

POLLO AL HORNO

CAUSA DE ATÚN

CARNE DE CERDO FRITA

ARROZ COMPUESTO

**CARBOHIDRATO**

ARROZ AL CURRI

ARROZ/MENESTRA DE GRANO

CANGUIL

PAPA CHAUCHA CON PEPA

MADURO FRITO

**ENSALADA / ACOMPAÑADO**

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

**BEBIDA**

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

JUGO NATURAL /AGUA/TE

**POSTRE**

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA