

# PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE REFRIGERIOS

## Enero 2025

1ra semana

Lunes 30

Martes 31

Miércoles 1

Jueves 2

Viernes 3

## VACACIONES

2da semana

Lunes 6

Martes 7

Miércoles 8

Jueves 9

Viernes 10

Snack  
pausa activa

CHIFLE

YOGURT CON  
CEREAL

GALLETAS CON  
MERMELADA

CAKE DE  
NARANJA

FLAN DE  
LECHE

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

Lunch

SANDUCHE  
DE NUTELLA  
CON FRESA

PATACONES  
CON QUESO

EMPANADA  
DE POLLO

CHAULAFAN

SOPA DE  
FIDEO

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

3ra semana

Lunes 13

Martes 14

Miércoles 15

Jueves 16

Viernes 17

Snack  
pausa activa

CAKE DE  
GUINEO

MANI SAL

PAPAS FRITAS  
DE FUNDA

OSTIAS  
CON MANJAR

CUP CAKE  
DE ZANAHORIA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

Lunch

PAPAS SALTEDAS  
CON OREGANO

ARROZ CON  
SECO DE CARNE

SANDUCHE  
DE ATÚN

CREMA DE  
BROCOLI  
CON PAPA

MOTEPILLO

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

4ta semana

Lunes 20

Martes 21

Miércoles 22

Jueves 23

Viernes 24

Snack  
pausa activa

CANGUIL

GALLETAS  
CON MERMELADA

CHIFLE

CHESSECAKE  
DE ORO

HUEVO  
DURO

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

Lunch

MACARRONES  
CON QUESO

HUEVO REVUELTO  
CON JAMÓN

SOPA DE AGUADO  
DE POLLO

LASAÑA  
DE RES

HOT DOG

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

5ta semana

Lunes 27

Martes 28

Miércoles 29

Jueves 30

Viernes 31

Snack  
pausa activa

MANI SAL

YOGURT  
CON CEREAL

GELATINA  
CON FRUTA

PALETA DE  
CHOCOLATE  
MOTIVO HALLOWEEN

YUQUITAS  
FRITAS

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

Lunch

CUBANO

EMPANADA  
DE VIENTO

SOPA DE  
LENTEJA

ARROZ  
COMPUESTO

GUAGUA  
DE PAN

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

# MENÚ ALMUERZOS

## Enero 2025

1ra semana

Lunes 30

Martes 31

Miércoles 1

Jueves 2

Viernes 3

# VACACIONES

2da semana

Lunes 6

Martes 7

Miércoles 8

Jueves 9

Viernes 10

**PROTEÍNA**

SECO DE POLLO

LASAÑA DE RES

CERDO CON VERDURAS

CHAULAFÁN

ENCEBOLLADO DE ATÚN

**CARBOHIDRATO**

ARROZ DORADO PATACONES

PAN DE AJO

ARROZ NEGRO

MADURO FRITO

ARROZ PATAcón

**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 13

Martes 14

Miércoles 15

Jueves 16

Viernes 17

**PROTEÍNA**

CHULETA DE CERDO

ESTOFADO DE POLLO

PASTEL DE CARNE

SPAGETTY A LA CARBONARA

CHAULAFÁN

**CARBOHIDRATO**

ARROZ MENESTRA

ARROZ

ENSALADA FRESCA

ENSALADA FRESCA

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 20

Martes 21

Miércoles 22

Jueves 23

Viernes 24

**PROTEÍNA**

RES SALTEADA CON VEGETALES

ESCABECHE DE PESCADO

LASAÑA DE RES

POLLO AL HORNO

FRITADA

**CARBOHIDRATO**

ARROZ

ARROZ CON FIDEO

PAN DE AJO

ARROZ

MOTE PILLO

**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

5ta semana

Lunes 27

Martes 28

Miércoles 29

Jueves 30

Viernes 31

**PROTEÍNA**

POLLO BROSTER

FAJITAS DE CERDO

CAUSA DE ATÚN

CARNE DE RES FRITA

SPAGETTY A LA BOLOÑESA

**CARBOHIDRATO**

ARROZ

ARROZ NEGRO

ENSALADA FRESCA

ARROZ MORO

PAN DE AJO

**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