

# PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE REFRIGERIOS

## Diciembre 2024

Programa  
Nuestro Hermano  
(Inicial a 3ro EGB)

Programa  
Nuestro Hermano  
(4to a 7mo EGB)

1ra semana

Lunes 2

Martes 3

Miércoles 4

Jueves 5

Viernes 6

Snack  
pausa activa

GALLETA CON  
MERMELADA

CHIFLES

ROLLO  
DE CANELA

FRUTA

FRUTA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

MANI  
DULCE

BARRA  
DE CEREAL

Lunch

NACHOS  
CON QUESO

QUESADILLA

TORTILLA  
DE HUEVO

SANDUCHE  
MIXTO

SANDUCHE  
MIXTO

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

2da semana

Lunes 9

Martes 10

Miércoles 11

Jueves 12

Viernes 13

Snack  
pausa activa

MANI DULCE

TORTA DE  
ZANAHORIA

DEDITOS DE  
PAN CON  
CANELA Y AZUCAR

GALLETA  
CON MERMELADA

CUP CAKE  
DE VAINILLA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

Lunch

MADURO COCINADO  
CON QUESO FRESCO

SECO DE  
CARNE

HUEVO  
REVUELTO

SOPA DE LOCRO  
DE PAPAS

QUESADILLA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

3ra semana

Lunes 16

Martes 17

Miércoles 18

Jueves 19

Viernes 20

Snack  
pausa activa

YUQUITAS  
FRITAS

CAKE DE  
CHOCOLATE

RONDITOS

GALLETA  
DE AVENA

ALFAJOR  
DE MANJAR

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

FRUTA DE  
TEMPORADA

Lunch

CHOCLO  
CON QUESO

CREMA DE  
ZANAHORIA  
CON CANGUIL

SECO  
DE POLLO

DEDITOS DE  
VERDE CON  
GUACAMOLE

LLAPINGACHO  
CON ENCEBOLLADO

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

# MENÚ ALMUERZOS

## Diciembre 2024

### 1ra semana

#### PROTEÍNA

#### CARBOHIDRATO

#### ENSALADA / ACOMPAÑADO

#### BEBIDA

#### POSTRE

### Lunes 2

CARNE DE RES  
A LA PLANCHA

ARROZ/  
MENESTRA

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Martes 3

LOMO DE  
CERDO SALTEADO

PAPA CHAUCHA CON  
OREGANO Y PEREJIL

ENSALADA  
DE GRANOS

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Miércoles 4

POLLO  
AL JUGO

ARROZ  
DORADO

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Jueves 5

SPAGETTI A  
LA BOLOÑESA

PAN DE AJO/  
CHIPS DE TORTILLA

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Viernes 6

ENCEBOLLADO  
DE ATÚN

ARROZ/  
DEDITOS DE VERDE

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### 2da semana

#### PROTEÍNA

#### CARBOHIDRATO

#### ENSALADA / ACOMPAÑADO

#### BEBIDA

#### POSTRE

### Lunes 9

POLLO A  
LA PLANCHA

PURE DE PAPA

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Martes 10

CHULETA  
DE CERDO

ARROZ CON  
CHOCLO DULCE

ENCEBOLLADO

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Miércoles 11

SECO  
DE CARNE

ARROZ  
AMARILLO

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Jueves 12

CHAULAFAN

MADURO  
FRITO

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Viernes 13

LASAÑA  
DE CARNE

PAN DE AJO/  
CHIPS DE TORTILLA

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### 3ra semana

#### PROTEÍNA

#### CARBOHIDRATO

#### ENSALADA / ACOMPAÑADO

#### BEBIDA

#### POSTRE

### Lunes 16

FRITADA

MOTE PILLO

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Martes 17

BISTEC DE  
CARNE DE RES

ARROZ

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Miércoles 18

FAJITAS DE  
POLLO CON  
VERDURAS

ARROZ

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Jueves 19

SPAGETTY  
A LA BOLOÑESA

PAN DE  
AJO

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

### Viernes 20

CAUSA  
DE ATÚN

ENSALADA  
FRESCA

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA