

# PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE REFRIGERIOS

## Febrero 2025

### 1ra semana

**Lunes 3**

**Martes 4**

**Miércoles 5**

**Jueves 6**

**Viernes 7**

**Snack  
pausa activa**

GALLETITAS  
DE SAL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

MANI  
DULCE  
FRUTA DE  
TEMPORADA

PAPAS FRITAS  
DE FUNDA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

BROWNIES  
FRUTILLA  
PICADA

HUEVO  
DURO  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

ARROZ  
PILLO  
BEBIDA DEL DÍA

PAN DE  
YUCA  
YOGURT

SANDUCHE  
DE ATÚN  
BEBIDA DEL DÍA

SOPA DE  
LOCRO DE PAPAS  
BEBIDA DEL DÍA

EMPANADA  
DE CARNE  
BEBIDA DEL DÍA

### 2da semana

**Lunes 10**

**Martes 11**

**Miércoles 12**

**Jueves 13**

**Viernes 14**

**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 17**

**Martes 18**

**Miércoles 19**

**Jueves 20**

**Viernes 21**

**Snack  
pausa activa**

CUP CAKE  
DE VAINILLA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

CANGUIL  
FRUTA DE  
TEMPORADA

GALLETA  
CHOCO CHIPS  
FRUTA DE  
TEMPORADA

FLAN  
DE LECHE  
FRUTA DE  
TEMPORADA

OSTIAS CON  
MANJAR  
FRUTA DE  
TEMPORADA

**Lunch**

CHOCLO  
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 24**

**Martes 25**

**Miércoles 26**

**Jueves 27**

**Viernes 28**

**Snack  
pausa activa**

CAKE DE  
ZANAHORIA  
FRUTA DE  
TEMPORADA

YOGURT CON  
ENSALADA  
DE FRUTAS  
FRUTA DE  
TEMPORADA

CHIFLE  
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 VIENTO  
BEBIDA DEL DÍA

SECO DE  
POLLO  
BEBIDA DEL DÍA

SALCHIPAPA  
BEBIDA DEL DÍA

# MENÚ ALMUERZOS

## Febrero 2025

### 1ra semana

**Lunes 3**

**Martes 4**

**Miércoles 5**

**Jueves 6**

**Viernes 7**

**PROTEÍNA**

CHULETA  
BBQ

SECO  
DE POLLO

ESTOFADO  
DE RES

CHAULAFÁN

PASTEL DE  
DE ATÚN

**CARBOHIDRATO**

PURE  
DE PAPA

ARROZ  
DORADO

ARROZ  
BLANCO

MADURO  
FRITO

ARROZ

**ENSALADA /  
ACOMPANADO**

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
DE GRANOS

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

**BEBIDA**

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

**POSTRE**

POSTRE DEL DÍA

### 2da semana

**Lunes 10**

**Martes 11**

**Miércoles 12**

**Jueves 3**

**Viernes 14**

**PROTEÍNA**

POLLO A  
LA PLANCHA

FRITADA  
DE CERDO

SPAGETTI A  
LA CARBONARA

PESCADO  
FRITO

SECO DE  
CARNE

**CARBOHIDRATO**

ENSALADA  
FRESCA

LLAPINGACHO

PAN DE  
AJO

ARROZ  
BLANCO

ARROZ  
DORADO

**ENSALADA /  
ACOMPANADO**

ENSALADA  
FRESCA

ENCEBOLLADO

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA/  
ENCEBOLLADO

ENSALADA  
FRESCA

**BEBIDA**

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

**POSTRE**

POSTRE DEL DÍA

### 3ra semana

**Lunes 17**

**Martes 18**

**Miércoles 19**

**Jueves 20**

**Viernes 21**

**PROTEÍNA**

CARNE FRITA  
DE CERDO

BISTEC DE  
CARNE DE RES

FAJITAS DE  
POLLO CON  
VERDURAS

LASAÑA  
DE RES

PESCADO  
FRITO

**CARBOHIDRATO**

MOTE  
PILO

ARROZ

ARROZ  
NEGRO

PAN DE  
AJO

ARROZ MENESTRA  
DE LENTEJA

**ENSALADA /  
ACOMPANADO**

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

**BEBIDA**

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

**POSTRE**

POSTRE DEL DÍA

### 4ta semana

**Lunes 24**

**Martes 25**

**Miércoles 26**

**Jueves 27**

**Viernes 28**

**PROTEÍNA**

ESTOFADO  
DE CARNE

POLLO  
AL HORNO

CAUSA  
DE ATÚN

CARNE DE  
CERDO FRITA

CHAULAFAN

**CARBOHIDRATO**

ARROZ  
AL CURRI

ARROZ MENESTRA  
DE GRANO

CANGUIL

PAPA CHAUCHA  
CON PEPA

**ENSALADA /  
ACOMPANADO**

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

ENSALADA  
FRESCA

**BEBIDA**

JUGO NATURAL  
/AGUA/TE

**POSTRE**

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA

POSTRE DEL DÍA