

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE REFRIGERIOS

Marzo 2025

1ra semana

Lunes 3

Martes 4

Miércoles 5

Jueves 6

Viernes 7

**Snack
pausa activa**

CARNAVAL

CARNAVAL

CARNAVAL

TORTA DE
CHOCOLATE

MANI
SAL

Lunch

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

SOPA DE
FIDEO LAZO

DEDITOS DE VERDE/
GUACAMOLE

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

2da semana

Lunes 10

Martes 11

Miércoles 12

Jueves 13

Viernes 14

**Snack
pausa activa**

TORTA DE
ZANAHORIA

CANGUIL

GELATINA
CON FRUTA

CHESSECAKE
DE OREO

CUP CAKE
DE VAINILLA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

ARROZ PILLO
CON QUESO

QUESADILLA

LOCRO
DE PAPAS

PATACON CON
GUACAMOLE

PIZZA
MARGARITA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

Lunch

3ra semana

Lunes 17

Martes 18

Miércoles 19

Jueves 20

Viernes 21

**Snack
pausa activa**

CUP CAKE
DE CHOCOLATE

MOUSE DE
MARACUYA

CUPCAKE
DE NARANJA

CHISPIOLA

BROWNIE

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTILLA
PICADA

CHOCLO
CON QUESO

CREMA DE
ZANAHORIA
CON CANGUIL

AREPA
DE QUESO

ARROZ
CON POLLO

LLAPINGACHO
CON ENCEBOLLADO

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

Lunch

4ta semana

Lunes 24

Martes 25

Miércoles 26

Jueves 27

Viernes 28

**Snack
pausa activa**

CAKE DE
VAINILLA

MANI
DULCE

TORTA
DE NARANJA

HUEVO
DURO

CAKE
JASPEADO

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

FRUTA DE
TEMPORADA

TORTILLA
DE HUEVO

DEDITOS
DE PESCADO

PAN
DE YUCA

SOPA
DE FIDEO

HOT DOG

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

YOGURT

BEBIDA DEL DÍA

BEBIDA DEL DÍA

Lunch

5ta semana

Lunes 31

**Snack
pausa activa**

TORTA
DE YOGURT

FRUTA DE
TEMPORADA

EMPANADA
DE CARNE

BEBIDA DEL DÍA

Lunch

MENÚ ALMUERZOS

Marzo 2025

1ra semana

Lunes 3

Martes 4

Miércoles 5

Jueves 6

Viernes 7

PROTEÍNA

CARBOHIDRATO

**ENSALADA /
ACOMPÑADO**

BEBIDA

POSTRE

CARNAVAL

CARNAVAL

SPAGETTI A LA
BOLOÑESA

PAN DE AJO/CHIPS
DE TORTILLA

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

PESCADO
FRITO

CHAULAFAN/
MADURO FRITO

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

2da semana

Lunes 10

Martes 11

Miércoles 12

Jueves 3

Viernes 14

PROTEÍNA

CARBOHIDRATO

**ENSALADA /
ACOMPÑADO**

BEBIDA

POSTRE

POLLO A
LA PLANCHA

PURE DE
PAPA

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

CHULETA
DE CERDO

ARROZ CON
CHOCLO DULCE

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

SECO DE
CARNE

ARROZ
AMARILLO

ENSALADA
DE GRANOS

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

PESCADO
FRITO

ARROZ

ENSALADA
FRESCA/
ENCEBOLLADO

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

LASAÑA DE
CARNE

PAN DE AJO/
CHIPS DE TORTILLA

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

3ra semana

Lunes 17

Martes 18

Miércoles 19

Jueves 20

Viernes 21

PROTEÍNA

CARBOHIDRATO

**ENSALADA /
ACOMPÑADO**

BEBIDA

POSTRE

FRITADA

MOTE
SUCIO

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

BISTEC DE
CARNE DE RES

ARROZ

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

FAJITAS DE
POLLO CON
VERDURAS

ARROZ

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

SPAGETTY A
LA CARBONARA

PAN DE
AJO

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

CAUSA
DE ATUN

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

4ta semana

Lunes 24

Martes 25

Miércoles 26

Jueves 27

Viernes 28

PROTEÍNA

CARBOHIDRATO

**ENSALADA /
ACOMPÑADO**

BEBIDA

POSTRE

ARROZ CON
CAMARON

PATACON

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

ESCABECHE
DE PESCADO

ARROZ

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

POLLO
AL HORNO

ARROZ/
MENESTRA

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

CARDE DE
RES APANADA

PURE
DE PAPA

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

FIDEO TORNILLO
CON ATUN

VEGETALES
SALTEADOS

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA

5ta semana

Lunes 31

PROTEÍNA

CARBOHIDRATO

**ENSALADA /
ACOMPÑADO**

BEBIDA

POSTRE

ESTOFADO
DE RES

ARROZ CON
CURCUMA

ENSALADA
FRESCA

JUGO NATURAL
/AGUA/TE

POSTRE DEL DÍA