

MENÚ PREKINDER

Opción	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
1	½ sándwich de jamón de pavo y queso panela, ½ plátano, agua de melón	Fruta con yogurt (separado), 1 galleta de avena, agua natural	½ burrito de frijoles con tortilla integral, ½ manzana ½ taza de agua de limón	1 sincronizada con tortilla de maíz, jamón de pavo y queso, palitos de pepino con limón ½ taza de agua de jamaica	Huevito con jamón de pavo, ½ pan integral con mantequilla, ½ taza de leche
2	Media taza Cereal Cheerrios ½ plátano, leche	Frijoles con queso rallado, 1 paquete de galletas SALMAS horneadas, ½ taza de agua de limón	Gelatina de naranja, ¼ taza de fruta picada, 3 galletas marías, agua de melón	½ taza de ensalada de pollo con elote y zanahoria, poca mayonesa, 3 galletas saladas, agua de jamaica	1 hot cake integral pequeño, 1 cda miel, ½ manzana 1 vaso leche
3	1 rollito de jamón con queso panela, 1 vasito de yogurt NATURAL o FRESA, agua natural	1 mollete con pan integral o medio bolillo, queso rallado, ½ manzana, agua de limón	1 pan francés con pan integral, 1 cda miel ½ plátano leche	Fruta con yogurt (separado), 1 galleta de avena, agua natural	½ sándwich de jamón de pavo con queso panela, ½ plátano agua de jamaica
4	½ taza de ensalada de pollo con elote y zanahoria, poca mayonesa, 3 galletas saladas, agua de jamaica	½ burrito de huevo con jamón de pavo en tortilla integral, ½ plátano, agua de jamaica	Mix de fruta picada, 3 galletas marías, agua de naranja	½ pan con crema de cacahuate y mermelada, ½ plátano, leche	Mix rallado de jicama, zanahoria y pepino con limón, 1 quesadilla de maíz, agua de melón

5	½ burrito de frijoles con tortilla integral, ½ manzana, ½ taza de agua de limón	Media taza Cereal Cheerrios, ½ plátano, leche	½ taza de ensalada de pollo con elote y zanahoria, mayonesa light 3 galletas saladas, agua de jamaica	1 rollito de jamón con queso panela, 1 vasito de yogurt NATURAL o FRESA agua natural	1 hot cake integral pequeño con 1 cda miel, ½ manzana, 1 vaso leche
6	1 mollete con pan integral o medio bolillo, queso rallado, ½ manzana ½ taza de agua de melón	Huevo con jamón de pavo, 1 pan tostado, ½ taza de agua de jamaica	½ pan con crema de cacahuete y mermelada, ½ plátano, leche	Fruta con yogurt (separado), 1 galleta de avena, agua natural	Palitos de verdura con limón, 1 vasito de gelatina, ½ taza de agua de limón
7	1 pan francés con 1 cda miel, ½ platano, 1 vaso leche	½ taza de ensalada de pollo con elote, poca mayonesa, 3 galletas saladas ½ manzana, agua de jamaica	Frijoles con queso rallado, 1 paquete de galletas SALMAS horneadas, agua de limón	Palitos de pepino con limón, 1 quesadilla de maíz, agua de melón	Gelatina de mango, ½ manzana, agua de naranja
8	½ sandwich con jamón de pavo y queso panela, ½ taza de fruta picada, agua de jamaica	Ensalada de pollo con elote y zanahoria, 3 galletas saladas, agua de naranja	Fruta con yogurt (separado), 1 galleta de avena, agua natural	½ pan con crema de cacahuete y mermelada, ½ plátano, leche	Huevo con tortilla, ½ manzana, agua de limón

Favor de enviar cada lunes con el refrigerio: 1 caja de kleenex, 1 paquete de servilletas chico y un paquete de toallitas húmedas de 80 piezas o más.

Padres de familia: Es importante que en casa adopten hábitos saludables y que sus niños puedan imitar, es un paso difícil pero muy importante para mejorar la salud de los niños.