

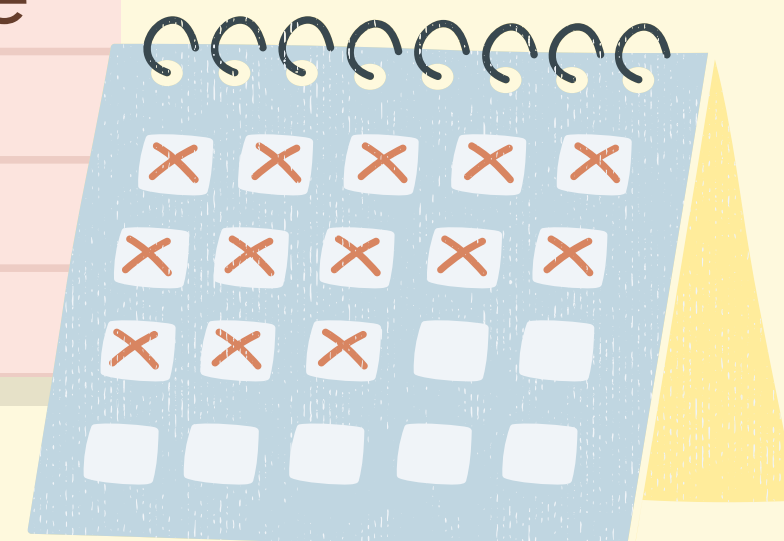
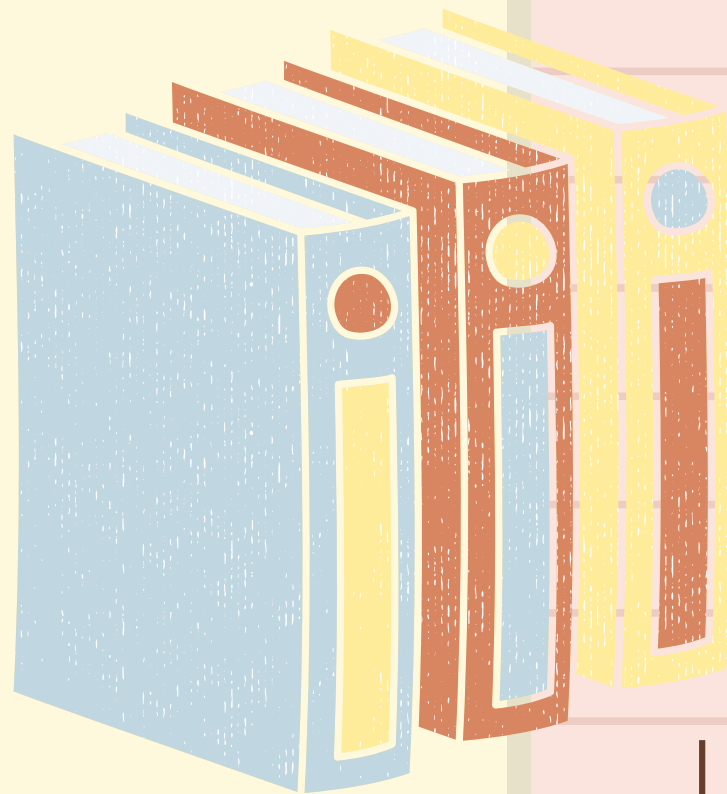
Instituto colombiano de parendizaje incap

# Diana Zuñiga

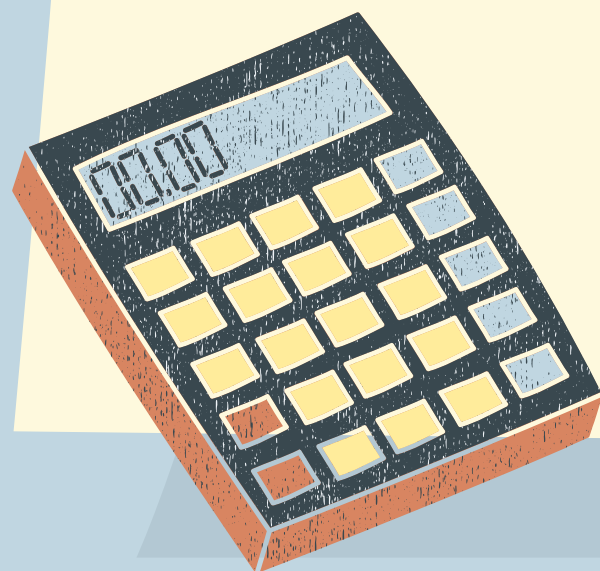
Tema: Lonchera

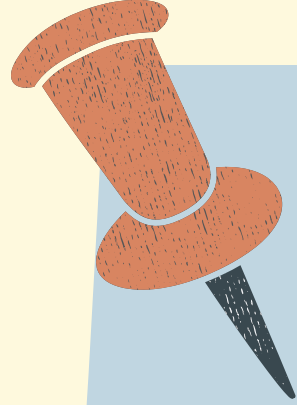
Subtema: loncheras nutritivas

Logro: Aprender y tener conocimiento sobre todo lo que conlleva las loncheras nutritivas



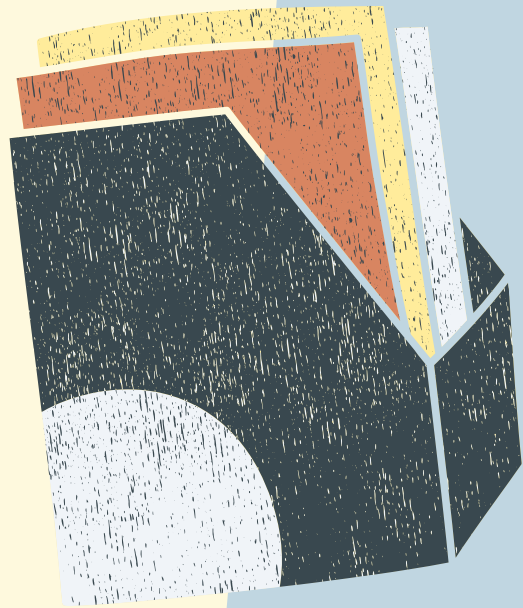
***lunes***  
**Granola, o barra de  
cereal, yogurt de  
frutas y no puede  
faltar su termo con  
agua**





# ***Martes***

**Porcion de frutas (Banana, manzana, fresas, mandarina). rollitos de jamon y queso y termo con agua**



# *Miercoles*



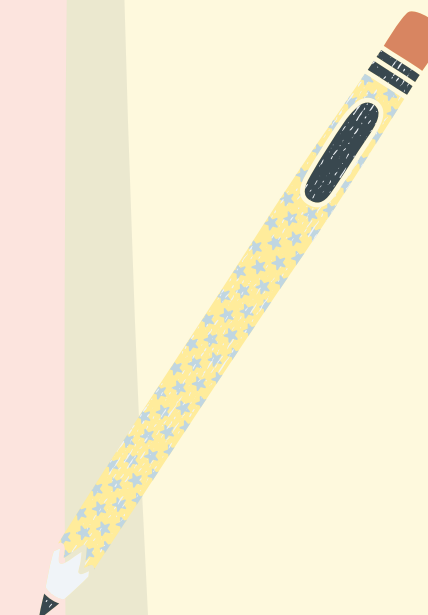
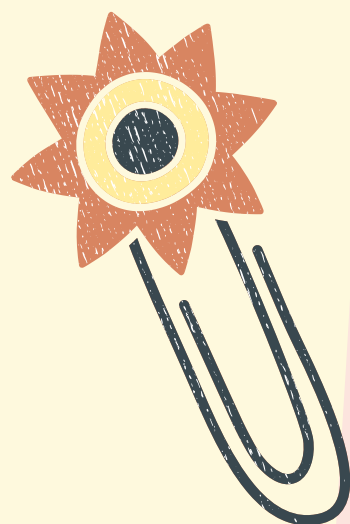
**Frutos secos ( Mani, nueces o almendras) quesadilla y un sandwiches con pollo esmechado y lechuga**



**y su botella de agua**







## *Jueves*

**Sándwich de jamón y queso, jugo al natural puede ser fresa, mango, algo suave y su termo con agua**





# ***viernes***

**Porción de fruta (mango, sandía,  
arándanos, papaya)**

**Yogurt de frutas, rollitos de jamón y  
queso, quesadilla, jugo natural y  
Pincho de tomate cherry y mozzare  
y su termo con agua**

