

Instituto colombiano de parentizaje 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*

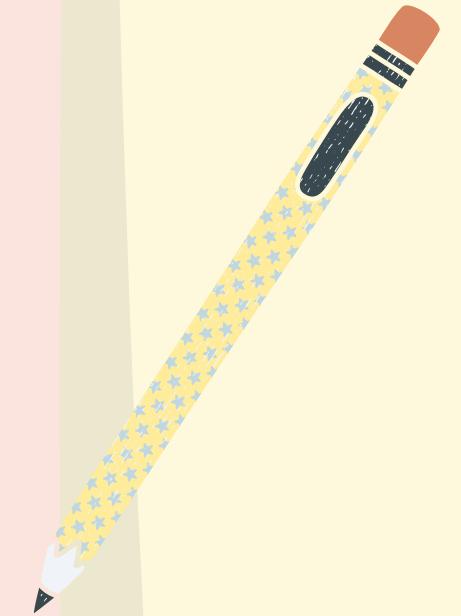


**y su botella de agua**



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





*Jueves*

**Sándwich de jamón y queso, jugo al natural puede ser fresa, mango, algo sueve 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**

