

LONCHERA SALUDABLE

Es un complemento de la alimentación del hogar que tiene por finalidad proveer a los niños escolares la energía y los nutrientes necesarios para cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente durante el periodo escolar.



PRECIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
\$1.000	1 banano 1 huevo cocido 1 mogolla	1 Guayaba, (1 rodaja de tomate y lechuga para la hamburguesa), 1 Hamburguesa de lenteja, 1 Pan pequeño.	1 Naranja, 1 Porción de queso cuajada, ½ Plátano asado.	1 mango mediano 3 huevos de codorniz o 1 huevo de gallina 1 papa cocida	3 galletas de soda, Crema de frijoles para untar en las galletas, 1 Mandarina
\$1.000	1 tajada de piña picada 1 porción de queso rayado 1/2 tusa de maíz cocinado y desgranado, se revuelve todos los ingredientes y se agrega un poquito de mantequilla (opcional)	1 zanahoria pequeña en trozos 2 albóndigas de carne molida 3 papitas amarillas cocinadas	1 Banano, 1 Huevo cocido en trozos, 1 Porción de tornillos (pasta), cebolla y tomate para los tornillos.	1 naranja 1 porción de queso 1 arepa mediana	1 guayaba 1 huevo perico 2 tostadas pequeñas





PRECIO

LUNES

\$2.000

1 porción de
papaya picada
y 1 banano
1 kumis
1 mogolla

\$2.000

1 tajada de piña
y un mango pequeño
1 porción de queso rayado
1 cucharada de crema
de leche y un paquete de
galletas rondallas

\$5.000

Fresas con crema,
1 Avena natural con
poca azúcar,
Sándwich de pavo
con tomate y
lechuga.

MARTES

1 granadilla,
(1 rodaja de tomate,
y lechuga para
la hamburguesa)
hamburguesa de lenteja,
1 vaso de leche
1 pan pequeño

1 mandarina
1 zanahoria pequeña
en trozos
2 albóndigas
de carne molida
3 papitas amarillas
cocinadas

Parfait: fruta picada,
1 yogurt griego,
granola y galletas de
avena

MIÉRCOLES

1 banano
1 huevo revuelto,
1 yogurt natural
1 tortilla de harina

1 Naranja,
1 Macita de choclo,
1 Porción de queso.

Wrap dulce y salado,
para el dulce: 1 banano
picado, mantequilla de maní,
mermelada de fresa;
Para el salado: lechuga,
tomate, queso mozzarella,
jamón bajo en grasa y bajo
en sodio, jugo de mora
con poca azúcar

JUEVES

1 mango mediano
2 albóndigas de carne
con chimichurri
4 papitas
criollas cocidas

1 Banano,
1 Vaso de
mazamorra con
leche.

1 Durazno picado,
1 Tortilla de quinua
con carne picada,
queso rallado,
lechuga romana y
tomate cherry.
1 Yogurt natural

VIERNES

1 Mandarina,
1 Tortilla de trigo,
agregar:
1 Porción de queso
rallado, 1 Tomate picado
y frijoles molidos).

1 mandarina,
1 porción de arroz
con huevo.

Zanahoria en
trozos, pan pita con
humus y falafel de
garbanzo, picadillo
de cebolla, tomate
y limón.
Jugo de fruta
natural con poca
azúcar.

Dilian Francisca Toro Torres
Gobernadora del Valle del Cauca



trabajo de
corazón



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud