

GUIDANCE OF WEEKLY HEALTHY SNACKS 2026
MENÚ SEMANAL DE LONCHERAS SALUDABLES

Dear families:

Los siguientes productos sugeridos para las onces han sido pensados a fin de promover la adecuada nutrición de los niños y las niñas durante su estancia en el Jardín Infantil. A sabiendas que ell@s atraviesan decisivas etapas de crecimiento, son alimentos que promueven la salud y generan condiciones óptimas para el aprendizaje, por ello trate de seguirlos con disciplina; esto constituye un aspecto que evaluaremos constantemente dentro de los hábitos de organización del hogar. Cada menú tiene una duración trimestral que se distribuye de la siguiente manera: el primero va desde febrero hasta abril, el segundo va desde mayo hasta agosto (teniendo en cuenta las tres semanas de receso escolar en junio – julio), y el tercero desde el mes de septiembre hasta noviembre.

Consiga una lonchera y recipientes plásticos de polipropileno PP No. 5, ya que este plástico es inerte y no es tóxico para 1@s niñ@s, además que puede lavarse frecuentemente (tienen el número 5 dentro de un triángulo usualmente en la base). Estos se consiguen fácilmente en internet. En caso de ser necesario, envíe una pequeña cucharita de metal; los cubiertos plásticos en su gran mayoría son tóxicos. Las loncheras de tela no son recomendables ni higiénicas. Cada lonchera deberá tener un recipiente para envasar los líquidos y otro para guardar los productos sólidos, a fin de evitar que se rieguen o esparzan en la lonchera. Los recipientes al igual que la lonchera deberán marcarse con el nombre del niño o de la niña para evitar confusiones.

Los días en que usted debe enviar yogurt o kumis, traslade el contenido de estos productos de su empaque de fábrica al recipiente plástico para líquidos de la lonchera, de este modo, el niño(a) llevará de vuelta a casa lo que le sobre de la bebida. Preferiblemente compre queso campesino semidescremado y semiduro, que es el más saludable para tod@s (evite el queso doblecrema). Por favor, nunca envíe bebidas en bolsa, que fácilmente se les derraman a 1@s niñ@s mientras comen, siempre viértalos en su recipiente de líquidos. Envíe siempre una servilleta acompañando los alimentos, para que el niño(a) tome los alimentos con ella y no directamente con las manos, educando sus hábitos al comer.

Los días que incluyen frutas si esta es muy grande envíen sólo la mitad de la fruta, dado que habitualmente 1@s niñ@s no alcanzan a comerla completa. La presente lista tiene la intención de orientarlos en esta cotidiana e importante tarea. Cada día usted deberá enviar un alimento sólido que siempre será de sal, un jugo sugerido y una fruta. Por favor no envíe porciones demasiado grandes para evitar el desperdicio. Recuerde que son onces y no pretenden reemplazar el almuerzo.

Siga todas estas indicaciones anteriores al pie de la letra, ellas permiten un mejor y más aseado manejo de los alimentos dentro del jardín. Thanks a lot.

| MENÚ DESDE FEBRERO HASTA ABRIL DEL 2026 | | | | | |
|---|--------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---|----------------|
| FOOD & DRINK | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
| DRINK | Jugo de fruta en agua | Bebida achocolatada | Avena | Jugo de fruta en leche | Kumis o Yogurt |
| SALTY SOLID | Taquito enrollado de jamón con queso | Pandebono o pandeyuca | Huevitos de codorniz con salsa rosada | Pollito desmenuzado con papita criolla cocinada | Almojabana |
| COMPLEMENT | Mandarina o mango | Porción de queso campesino | Galletas de cereales | Fruta libre | Papaya o pera |