



Colegio María Alvarado
Lima High School

LONCHERA “LIGERA”

Enviar en la lonchera todos los días:



- ✓ Individual de tamaño A4 que se pueda doblar y que quepa en la lonchera.
- ✓ Servilleta.
- ✓ Cubiertos si fueran necesarios.
- ✓ Cantidad de alimentos y líquidos en proporción.

Se sugiere enviar los siguientes alimentos:

- ✓ Agua natural, refrescos bajos en azúcar o bebidas sin calorías.
- ✓ Frutas de la estación o frutas secas (maní, pecanas, nueces, pasas, etc.).
- ✓ Vegetales frescos.
- ✓ Galletas sin relleno (pueden ser de avena o de algún grano nutritivo), barras energéticas o alguna otra fuente de fibra.
- ✓ Sándwich de queso bajo en grasa, de pollo, de embutidos de pavo, de atún, entre otros.

Alimentos no recomendables:

- ✓ Alimentos que contengan colorantes y preservantes (papitas fritas, chizitos, etc.)
- ✓ GASEOSAS, GOLOSINAS, GALLETAS RELLENAS.

Las porciones son pequeñas de acuerdo a lo que el niño pueda consumir en su refrigerio y se debe alternar en forma adecuada lo dulce con lo salado. Evitar enviar el líquido en botellas o frascos de vidrio.