

JARDIN INFANTIL EL MUNDO DE MIS FANTASIAS



lonchera sugerida

Bebidas	Fruta	Carbohidratos y proteínas	Adición
Jugo de fruta natural En agua o en leche, vegetal o animal.	Fruta picada Variada Fruta entera si los niños ya pueden masticar.	Sándwiches, de: Carne Jamón Pollo Atún Pavo Huevo Queso.	Galletas oreo wafer minichips y de panadería. Wafles con miel y mantequilla. Ponquecitos ramo pequeños 1 chocolate pequeño.
Yogures y lacteos yogo yogo Yox kumis Alpinito Bonyurt Yogurt griego	Ensalada de fruta, con queso, gelatina, yogurt con wafles y miel.	Perro caliente. Hamburguesa de: Carne Jamón Pollo Atún Pavo Queso. Pescado Lentejas.	Paquete de papas Maíz pira Rosquillas Choclitos Boliquesos Platanitos Achiras Torta de plátano
Milo en leche. Leche vegetal o animal	Fruta con canela miel y nueces	Salchipapa. Huevos Con espinacas con salchicha. con arroz Huevos con jamón y queso.	
Avena de sabores, o natural.	Fruta con cereales	Nuggets de pescado, pollo, queso.	

<i>agua</i>	<i>Frutos secos</i>	<i>Arepa con jamón y queso</i>	
<i>Maicenas de sabores</i>	<i>Papillas de frutas y compotas</i>	<i>Tortillas con jamón</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Carne</i> • <i>Jamón</i> • <i>Pollo</i> • <i>Atún</i> • <i>Pavo</i> • <i>Huevo</i> • <i>Queso</i> 	
<i>Smoothies mixtos de frutas y verduras con miel.</i>	<i>Zanahorias picadas con miel</i>	<i>Rollitos de jamón y queso, rollitos de quesito con verduritas.</i>	

Recomendaciones

- Se recomienda evitar bebidas industriales o altamente procesadas, como gaseosas, jugos artificiales, poni malta etc, ya que estas tiene un elevado contenido azucarado que puede afectar el funcionamiento de nuestros niños viéndose reflejado en, su concentración en clases o actividades, estado de ánimo y estado energético.
- Así mismo es mejor evitar siempre todos los alimentos con una carga de azúcar o dulces artificiales muy alta (como gomas, chocolates, confitería industrial etc.)ya que al igual que las bebidas afecta el correcto funcionamiento mental de nuestros niños y niñas
- Los alimentos ricos en vitaminas, minerales, grasas saludables, proteínas y carbohidratos son excelentes para el desarrollo de nuestros niños y niñas ya que por supuesto ayudan a la optimización de los procesos metabólicos y por tanto el correcto funcionamiento del organismo.
- Es imprescindible mantener nuestros niños y niñas siempre hidratados.
- No olvides lavar las frutas de ser consumidas en su totalidad, evitar envases de vidrio, y siempre mirar la fecha de caducidad de los alimentos, si nuestros niños son muy pequeños procuremos enviar la frutita picada, incluyendo las uvas.