 **BENEMÉRITO INSTITUTO NORMAL DEL ESTADO**

 **“GRAL. JUAN CRISÓSTOMO BONILLA”**

 **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

 **Docente: Acosta González Laura Dayanara**

 **Alumno: Yael Rodríguez Acosta**

 **Grado: 3º Grupo: “A” Edad: 5 años**

**El Lonch Ideal Para su Pequeño**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Día | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Almuerzo | \*1/2Sándwich de Jamón con aguacate y Lechuga..\*1/2 manzana picada.\*Agua Simple | \*Una manzana con crema.\*1 Galleta de avena.\*Agua de limón. | \*1/2 tazón de cereal con leche.\*1/2 naranja en gajos.\*Agua simple. | \*1/2 Bistec de Pechuga asada con una gotas de limón.\*5 uvas.\*Agua de naranja. | \*1 salchicha asada o hervida. \*2 fresas\*Agua |
| Preparación  | Pan integralJamón de pavo Lechuda bien desinfectada. | Crema lala.Galletas de avena pequeñas.Agua de sabor sin azúcar o endulzada con esplenda. | Cereal sin endulzantes.Leche de su preferencia. | Uvas previamente lavadas.Pechuga en trozos.Agua de sabor sin azúcar o endulzada con esplenda. | Salchicha de pavoFresas previamente desinfectadas. |

**Recomendaciones Para la preparación de Alimentos.**

|  |
| --- |
| *Es importante fomentar en la familia la activación física regular.* |

* Antes de Preparar cualquier alimento lave sus manos.
* Lave y desinfecte las frutas y verduras.
* Modere el uso de sal y azúcar.
* De preferencia no fría los alimentos.

 **BENEMÉRITO INSTITUTO NORMAL DEL ESTADO**

 **“GRAL. JUAN CRISÓSTOMO BONILLA”**

 **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

 **Docente: Acosta González Laura Dayanara**

 **Alumno: Yael Rodríguez Acosta**

 **Grado: 3º Grupo: “A” Edad: 5 años**

**El Lonch Ideal Para su Pequeño**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Día | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Almuerzo | \*1/2 de una lata de atún con mayonesa.\*4 Galletas saladas.\*Agua de Naranja. | \*1/2 tazón de ensalada de manzana, durazno y nuez, con crema.\*Una rebanada de pan tostado.\*Agua Simple. | \*1 mollete (pequeño) con frijoles y queso panela.\*1/2 tazón de melón picado.\*Agua simple. | \*1 huevo revuelto con una rebanada de jamón en trozos.\*Una Gelatina pequeña.\*Agua de naranja. | \* ½ Sándwich con lechuga y pollo.\*1/2 mango en trozos.\*Agua Simple. |
| Preparación  | Moderar la preparación del atún, no utilizar mucha mayonesa y solo consumillo una vez al mes.Agua de sabor sin azúcar o endulzada con esplenda. | No poner azúcar a la ensalada, lavar las frutas, usar crema lala.Pan tostado pequeño e integral. | Bolillo pequeñoFrijolesQueso panelaMelón  | Freír el huevo con margarina o aceite vegetal.Utilizar grenetina natural.Agua de sabor sin azúcar o endulzada con esplenda. | Pan integralLechuga desinfectada. |

**Recomendaciones Para la preparación de Alimentos.**

|  |
| --- |
| *Un alimento preparado se elabora con cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, por ejemplo una torta.* |

* Recuerde consumir atún SOLO una vez al mes.
* Lave y desinfecte las frutas y verduras.
* Modere el uso de sal y azúcar.
* De preferencia no fría los alimentos.
* Antes de Preparar cualquier alimento lave sus manos.