ϭ굆。 **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 integral  Jamón 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 pavo  Fresas 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.

ϭ굆。 **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 pequeño  Frijoles  Queso panela  Melón | Freír el huevo con margarina o aceite vegetal.  Utilizar grenetina natural.  Agua de sabor sin azúcar o endulzada con esplenda. | Pan integral  Lechuga 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.