



MENÚ DE LONCHERAS

Junio 2026

Una gaseosa de 20 onzas contiene 15 cucharaditas de azúcar. El azúcar causa diabetes, enfermedades del corazón, cáncer y demencia.



La mandarina contiene una alta concentración de Vitamina C y agua. Ayuda a mejorar el sistema inmunológico, equilibrar el nivel de azúcar en la sangre, reducir el colesterol malo y la presión arterial.

JUNIO 2026	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Junio 01 y 05</i>	<ul style="list-style-type: none">Empanada mixtaJugo naturalFruta	<ul style="list-style-type: none">Arepa de huevoJugo naturalFruta	<ul style="list-style-type: none">SalchipapaLimonadaFruta	<ul style="list-style-type: none">Dedito de quesoJugo naturalFruta	<ul style="list-style-type: none">HamburguesaNaranjada
<i>Junio 09 al 12</i>	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none">Flauta rancheraJugo naturalFruta	<ul style="list-style-type: none">Waffle con helado (toppings mora, leche condensada)Agua de pepino y limón.Fruta	<ul style="list-style-type: none">DonaLecheFruta	<ul style="list-style-type: none">PizzaLimonada cerezada
<i>Junio 16 al 18</i>	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none">Arepa con papa fosforito y queso rallado.Jugo naturalFruta	<ul style="list-style-type: none">Perro calienteLimonada de panela	<ul style="list-style-type: none">Empanada de pollo quesoJugo naturalFruta	CONSEJO ACADÉMICO Los niños (as) no asisten a clases.

IMPORTANTE:

- Nuestros jugos son de fruta natural y están endulzados con stevia.
- El servicio de lonchera saludable es mensual y se debe cancelar los primeros cinco días del mes en la secretaría del Colegio.
- Papitos recuerden enviar fruta para el espacio de Fruit Time.