



MENÚ DE LONCHERAS

Agosto 2026

Las frutas se deben consumir antes de la comida, ya que se digieren más rápido que las proteínas y los carbohidratos complejos. El estómago procesa primero lo que toma más tiempo.



Las uvas refuerzan las defensas de nuestro organismo debido a su contenido en sustancias antioxidantes (resveratrol, flavonoides, antocianos y taninos). Retarda el envejecimiento debido a la presencia de antioxidantes. Es muy depurativa debido a su alto contenido en agua y fibra.

AGOSTO 2026	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Agosto 03 al 06	• Arepa de huevo • Jugo natural • Fruta	• Palitos queso • Jugo natural • Fruta	• Empanada mixta • Jugo natural • Fruta	• Gelatina • Pulpitos de salchicha • Galletas de soda • Fruta	FESTIVO
Agosto 10 al 14	• Flauta ranchera • Jugo natural • Fruta	• Burritos • Jugo natural • Fruta	• Dona • Leche saborizada • Fruta	• Arepa de queso • Jugo natural • Fruta	• Pincho de pollo • Naranja
Agosto 18 al 21	FESTIVO	• Papa rellena • Jugo natural • Fruta	• Sándwich de jamón y queso • Jugo natural • Fruta	• Waffle con helado (toppings mora, leche condensada) • Agua de pepino y limón. • Fruta	• Pizza • Limonada cerezada
Agosto 24 al 28	• Empanada hawaiana • Jugo natural • Fruta	• Torta red velvet • Leche • Fruta	• Pastel de pollo • Jugo natural • Fruta	• Huevos revueltos • Pan • Milo • Fruta	• Perro caliente • Limonada de panela
Agosto 31	• Flauta de pollo queso • Jugo natural • Fruta				

IMPORTANTE:

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