



MENÚ DE LONCHERAS

Septiembre 2026

El bienestar mental y psicológico es uno de los grandes olvidados cuando hablamos de hábitos saludables. Tratar de evitar el estrés y alejarse de hábitos nocivos, es un buen comienzo para cuidar la mente y alinearla con un cuerpo sano.



Las cerezas son un auténtico tesoro nutricional, que aportan una buena dosis de vitaminas C, A y K, minerales (potasio, magnesio, hierro, calcio), fibra y ácido fólico. Aunque si por algo destaca, es por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que la convierten en un alimento casi terapéutico y medicinal.

SEPTIEMBRE 2026	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Septiembre 01 al 04		• Arepa de queso • Jugo natural • Fruta	• Dona • Leche saborizada • Fruta	• Salchipapa • Jugo Natural • Fruta	• Hamburguesa de • Limonada de panela
Septiembre 08 al 11	DÍA COMPENSATORIO EQUIPO DOCENTE Los estudiantes no asisten a clases.	• Flauta hawaiana • Jugo natural • Fruta	• Empanada mixta • Jugo natural • Fruta	• Muslitos de pollo • Papita • Jugo natural	• Pizza • Limonada cerezada
Septiembre 14 al 17	• Flauta ranchera • Jugo natural • Fruta	• Sandwich de jamón y queso • Jugo natural • Fruta	• Pastel hojaldrado de pollo • Jugo natural • Fruta	• Huevos revueltos • Pan • Milo • Fruta	ENTREGA DE INFORMES ACADÉMICOS Los niños (as) no asisten a clases.
Septiembre 21 al 25	• Burrito • Jugo natural • Fruta	• Empanada de pollo queso • Jugo natural • Fruta	• Waffle con helado (toppings mora, leche condensada) • Agua de pepino y limón. • Fruta	• Palito de queso • Jugo natural • Fruta	• Perro caliente de • Limonada de panela
Septiembre 28 al 30	• Sandwich de pollo • Jugo natural • Fruta	• Arepa de huevo • Jugo natural • Fruta	• Pincho de pollo • Naranjada		

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.