



MENÚ DE LONCHERAS

Marzo 2026

El agua es esencial para el funcionamiento de tu cuerpo. Mantente hidratado durante todo el día, ya que el agua ayuda a regular la temperatura, facilita la digestión y mejora la circulación.



El maracuyá es una fruta rica en vitamina C, poderoso agente antioxidante que previene la aparición de radicales libres en el organismo. Fortalece el sistema inmunológico y evita el envejecimiento prematuro.

MARZO 2026	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Marzo 02 al 06	- Flauta ranchera - Jugo natural - Fruta	- Palito de queso - Jugo natural - Fruta	- Salchipapa - Jugo natural - Fruta	- Yogurt - Cereal - Fruta	- Croissant de pollo - Jugo natural
Marzo 09 al 13	- Empanada mixta - Jugo natural - Fruta	- Arepa de queso - Jugo natural - Fruta	- Gelatina - Galleta de soda - Pulpos de salchicha	- Wafle con helado - Topins: mora, arequipe, fresa o piña. - Agua saborizada - Fruta	- Hamburguesa - Naranjada
Marzo 16 al 20	- Arepa de huevo - Jugo natural - Fruta	- Sandwich de jamón y queso - Jugo natural - Fruta	- Colombinitas de pollo - Papita - Jugo natural - Fruta	- Dona - Leche - Fruta	- Pizza - Limonada cerezada
Marzo 24 al 27	FESTIVO	- Empanada de pollo queso - Jugo natural - Fruta	- Huevos revueltos - Pan - Milo - Fruta	- Arepa con papa fosforito y queso rallado. - Jugo natural - Fruta	- Perro caliente - Limonada de panela

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.