



MENÚ DE LONCHERAS

Mayo 2026

Problemas que causa la comida chatarra

- Fatiga y debilidad.
- Problemas de memoria y aprendizaje.
- Problemas digestivos.
- Depresión.
- Mayor posibilidad de contraer algún tipo de cáncer.



La guayaba es conocida por su gran aporte de vitamina C, incluso mayor que los cítricos. Fortalece el sistema inmunológico, favorece la pérdida de peso y mejora la salud de la piel, pues es rica en fibra, antioxidantes y otros nutrientes como las vitaminas A y B.

MAYO 2026	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Mayo 4 al 8</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Flauta ranchera • Jugo natural • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Empanda de pollo queso • Jugo natural • Fruta 	<p>ENTREGA DE INFORMES ACADÉMICOS</p> <p>Los niños (as) no asisten a clases</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dona • Leche saborizada • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa • Limonada
<i>Mayo 11 al 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Empanada campesina • Jugo natural • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arepa rellena de pollo • Jugo natural • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Waffle con helado (toppings leche condensada, queso y salsa de mora) • Agua de pepino y limón • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos revueltos • Pan • Milo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza • Jugo natural
<i>Mayo 19 al 22</i>	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Arepa de huevo • Jugo natural • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Muslitos de pollo • Papita • Jugo natural • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Dedito de queso • Jugo natural • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Perro caliente • Naranjada
<i>Mayo 25 al 29</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Flauta mixta • Jugo natural • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Empanada de carne • Jugo natural • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arepa con papa fosforito y queso rallado. • Jugo natural • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta red velvet • Leche • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pincho de pollo con papita • Limonada

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 secretaría del Colegio.
- Papitos recuerden enviar fruta para el espacio de Fruit Time.