

**Un día en el colegio exige mucho**



**por eso Necesitamos...**



# Loncheras Nutritivas

Los niños y adolescentes necesitan tener energía y sentirse bien para poder aprender y resolver situaciones del día a día. Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas actividades; deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, estudio de idiomas, informática, entre otros. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

Para tenerlo, deben comer algo y tomar suficiente líquido cada 2 ó 3 horas. Los alumnos acá tienen momentos en los que pueden comer y tomar algo, además de la hora de almuerzo a medio día, pero muchas veces no traen lo necesario. Además de lo que vayan a almorzar, deben traer pequeños snacks, ricos, nutritivos y cómodos de comer, así como líquido suficiente. Se recomienda que tomen agua o refrescos naturales bajos en azúcar; no se recomiendan gaseosas, y las bebidas rehidratantes son solo recomendadas después de mucho esfuerzo físico (entrenamiento de las selecciones deportivas) porque contienen mucha azúcar. Es importante involucrar a los chicos desde pequeños en la preparación de sus loncheras; más grandes podrán encargarse bien ellos mismos.

A la hora de almuerzo, disponen de un momento que deben aprovechar, trayendo su propio almuerzo en termos (pues no hay tiempo para que todos calienten su comida) o contratando el almuerzo del quiosco que llega caliente a ellos en el momento preciso (delivery).



Horarios para comer en el colegio: poco después de las 10, después de las 12 (excepto Prekinder y Kinder), y a la hora de salida.

## ¡Preparando y combinando loncheras sanas e irresistibles!

REFRESCOS 	SANDWICHES 	SNACKS 
Agua de Manzana	Pollo desmenuzado, tomate en cubos pequeños, puré de palta y sal en pan ciabatta.	Pop corn casero 2 ó 3 tazas.
Agua de Piña	Aceitunas con pasas y nueces picadas y queso crema en pan de molde.	Torrejas pequeñas de espinaca y tomate.
Refresco Maracuya	Huevo y tomate en cubos pequeños en pan de molde.	1 choclo desgranado con queso fresco 50g.
Refresco Camu Camu	Queso fresco, tomate y berros en pan ciabatta.	1 vasito de yogurt.
Refresco Carambola	Atún con pepino en cubos pequeños y mayonesa en pan de molde.	Barra de cereal.
Chicha Morada	Pollo con espinacas, nueces y queso crema en pan pita.	Kiwicha o quinua Pop.
Manzanilla	Asado con cebolla en pan ciabatta.	1 huevo duro de gallina.
Naranjada	Pollo con piña y nueces en pan de molde.	2 tazas de trigo o arroz atómico.
Limonada	Champiñones, queso crema, perejil y albahaca en pan de molde.	1 puñado de pecanas y 1 puñado de pasas.