

Lista De Alimentos Para El Lunch De Los Niños

Salados

- Trozos de jamón de pavo con limón
- Salchichas cocktail o cortadas en trozos con limón y catsup
- Trozos de queso manchego u holandés
- Quesadilla
- Rollitos de jamón rellenos de queso amarillo
- Trozos de pizza
- Zanahorias rayadas con limón
- Jícama y pepino en julianas con chamoy
- Galletas saladas con queso crema
- Galletas saladas con pathé
- Taquitos dorados de pollo, papa o queso
- Croquetas de pollo o atún
- Trocitos de papas cocidas o al vapor con limón o cátsup
- Hot dog
- Huevo duro (cocido)

Dulces

- Bolsita con cereal integral
- Trocitos de fruta surtida de temporada
- Una manzana o platano
- Uvas, fresas o zarzamoras
- Bolsita con pasitas
- Barras de cereal y fruta
- Gelatina
- Yogurt
- Pan dulce integral
- Flan
- Queso con uvas
- Queso con fresas
- Hot cakes, waffles o crepas
- Arroz con leche
- Budín

Líquidos

- Leche
- Leche con chocolate
- Jugo artificial
- Jugo natural
- Agua de sabor preparada en casa
- Yogur líquido
- Agua natural
- Atole

Sándwiches

- Sándwich de jamón de pavo y queso manchego
- Sándwich de queso panela y espinacas
- Sándwich de crema de cacahuete
- Sándwich de cacao y avellanas
- Sándwich de pollo y verduras
- Sándwich con ensalada de atún
- Sándwich de queso crema
- Sándwich de mermelada

En vez de sándwich puede ser una torta, baguette o chapata.

No olvides incluirle una cuchara o tenedor y una servilleta. Fomenta el compartir, es más divertido