

25 IDEAS DE LUNCH Para sus Hijos

Nutrióloga Certificada Marcela Torres tel.- 36567233



mmtorres@prodigy.net.mx

Semana 1

Día 1

Ensalada de pollo deshebrado con verduras y galletas saladas Ritz integrales
Fruta seca mixta
Mini bisquet integral con mermelada sin azúcar (hecha en casa)
Agua de mandarina

Día 2

Mitad de hot dog con queso (opcional derretido) o salchichas de pavo o rollitos de jamón de pavo con queso crema o jamón picadito con chile y limón
Camote dulce y papas de verdura o pétalo de rosas...
Bolitas de melón (ambos colores) con queso cottage
Agua de horchata

Día 3

Arroz blanco con albóndigas miniatura
Cubitos de diferentes quesos
Yogurt con fruta y galleta María molida
Agua de mango con hierbabuena (opcional un chorrito de leche condensada y miel de agave y helo en la licuadora)

Día 4

Ensalada de surimi con pepino
Coctel de frutas mixtas en almíbar o mangos en almíbar o pasitas solas
Paleta helada de plátano cubierto de chocolate y chochitos sabor o chocolate o 1 yogurt
Leche sola de chocolate

Día 5

Figuras de palomitas (poner las ya hechas en guante de plástico y es una mano divertida para ellos)
Ensalada de zanahoria con almendra fileteada o cacahuete
Fresas cubiertas con queso crema y azúcar morena o splenda
Agua de sandía

Semana 2

Día 1

**Hamburguesitas con cátsup y/o queso
Ensalada de elote con piña
Paleta Helada de yogurt chica
Agua de tuna o limón con cáscara**

Día 2

**Mini croissants rellenos de pavo con queso manchego
Palomitas con queso parmesano rallado
Gajitos de mandarina, naranja y toronja
Yogurt de sabor liquido o chico al gusto
Agua de papaya**

Día 3

**Rollitos de jamón serrano o jamón ahumado con melón
Pan integral tostado con mermelada sin azúcar
smoothie energético de naranja, manzana, plátano congelado y fresas**

Día 4

**Ensalada de atún
Brochetas de queso manchego empanizadas (con aerosol para sarten)
Sándwiches de galletas marías con mermelada o/y cajeta
Agua de melón con almendras**

Día 5

**Sándwiches de frijoles con aguacate, o panela con nopal o zanahoria rallada
o, pechuga de pavo con verduras al gusto, pan integral y en triángulo
Manzana rebanada horizontal con yogurt y granola
Figura de arroz inflado con un poco de malvaviscos
Agua de tamarindo**

Semana 3

Día 1

**Bolitas de sushi (arroz de sushi con pollo desmenuzado, zanahoria cocida y lo cocinas con aceite de cacahuete. Se forman bolitas
Preparas tu salsa de soya con limón y naranja
Cebiche de pescado con mango (con perejil y jugo naranja) y
Galletas Ritz
Smoothie de piña (piña colada con plátano congelado y hielo).**

Día 2

**Sándwich de queso diversos, y/o jamón de pavo, germinado y espinaca y aguacate en forma de estrella.
Elote con crema
Uvas y fresas
Bebida de soya o agua de uva**

Día 3

**Nuggets de pollo con catsup y guacamole
Gelatina miniatura de sabores con frutas
Totopos con chile y limón
Agua de kiwi o ciruela**

Día 4

**Tornillitos fusilli a la mantequilla para ensalada de verduras mixtas
Abecedario de jícama y zanahorias con chile y limón
Naranjada**

Día 5

**Panini de queso Oaxaca con jitomate
Papitas cocidas chicas con cátsup o chilito
Mango en cuadritos
Agua de limón con cáscara.**

Semana 4

Día 1

Camaroncitos con cátsup y limón
Esquites con quesito y chile
Gelatina de leche o cuadritos de diversos sabores
Agua de mango

Día 2

Barcos de apio con crema de cacahuete o queso philadelfia de zarzamora
Sándwich invertido (palitos de pan y envolverlos de rebanada de queso y jamón delgadas como taquito).
plátano
Brochetas de frutas con syrup de chocolate opcional
Agua de piña colada o jugo de naranja con zanahoria y limón

Día 3

Tacos de pollos en chicos. Con crema aparte
Brocoli con queso
Fresas cubiertas con chocolate
Agua de Jamaica

Día 4

Pizza de pan árabe miniatura
Nueces de la india y pistaches
Zarzamoras y pistaches con crema
Agua de horchata o leche con chocolate o popote o fresa.

Día 5

Tortita de pechuga de pavo y lechuga y queso
Brochetas de jitomatitos, queso fresco o panela y salami
Rollitos de pan bimbo integral blanco con nutela (con rodillo aplanar el pan, poner nutela y enrollarlos y partirlos en forma de sushi)
Agua de piña o mandarina

Semana 5

Día 1

Tacos de jícama de surimi con limón (pedir en el súper que rebanen la jícama delgada con lo que cortan el jamón)
Ate con queso
Obleas de cajeta
Agua de pêra o tamarindo

Día 2

Bolitas de papaya y/o melón con queso cottage o yogurt
Pan dulce
Atole de fresa o vainilla en termo
Trufa de queso philadelfia (con pedacitos de manzana picados y azúcar morena o splenda espolvoreadas con bran flakes).

Día 3

Torta chiquita de atún
Manzanas rebanadas espolvoreadas de canela y azúcar
Galletas en forma de mano hechas en casa a colores por los niños
Agua de naranja o de te verde y miel de agave azul

Día 4

Frutas secas con cacahuates o nueces
Ensalada de pepinos con camarones y catsup para añadir en el momento
Palomitas al gusto en forma de mano o bola
Agua de jamaica natural

Día 5

Sándwiches de obleas con pasta de chile agridulce
Brochetas de cuadritos de jamón ahumado, piña y panela
Paleta de ajonjolí de chocolate

Nutrióloga Certificada Nutrióloga Certificada Marcela Torres tel-36567233 y mmtorres@prodigy.net.mx



SPORT MED
CLÍNICA DE MEDICINA DEL DEPORTE



LN MARCELA TORRES

Nutrióloga Certificada

marcelatorres@sport-med.com.mx

CLINICA MEDICA DE EXCELENCIA DE LA FIFA

T. (33) 3656.6999 | 3656.7233