

Un Mes de Ideas Para el Almuerzo



Sándwich de ensalada de huevo apio y chile morrón picado con pan integral

Yogurt

Mandarinas

Envoltura de tortilla con queso crema, zanahorias ralladas, chile morrón picado, espinacas, cebollín, queso Jack
Mantequilla de nuez con galletas de trigo integral o mezcla de frutas secas si tiene más de 4 años de edad
Duraznos

Chile de frijoles
Galletas de trigo integral
Rebanadas de queso
Chabacanos



Sándwich de pavo y queso en pan de trigo integral, con rodajas de tomate al lado

Zanahorias y rebanadas de calabacín (vegetales al vapor para niños menores de 4 años)

Peras

Queso y pequeños cubos de pollo con tomates de uva cortados por la mitad y pepinos con galletas de trigo integral

Puré de manzana



Sándwich de ensalada de pollo apio y chile morrón picado con pan integral

Yogurt

Clementinas

Huevo duro hervido y pelado

Cubos de queso

Rollo de trigo integral

Tomates de uva cortados por la mitad

Kiwi

Pedazo de pizza con queso y vegetales

Rebanadas de manzanas con poco jugo de limón



Ensalada de pasta griega con pepino picado, tomate y aceitunas negras, queso feta y aderezo italiano

Pita de trigo integral

Sandia

Envoltura de plátano con tortilla de trigo integral, mantequilla de nuez y plátano

Chicharos (guisantes de azúcar)

Yogurt



Sándwich de ensalada de atun con zanahorias y apio picado

Yogur

Mandarinas



Pavo y queso enrollado alrededor de la lanza de pepinillo con galletas de grano entero

Chile morrón rojo

Cóctel de frutas en agua o jugo



Quesadilla de frijol y queso con arroz integral, tomate y salsa

Ensalada de frutas



Ensalada de pasta de trigo con frijoles o cubos de jamón, cubos de queso y verduras ralladas con aderezo Italiano

Melón

Parfait de yogur con semillas de girasol, granola y fruta (mezclar en la escuela)

Mantequilla de nuez con galletas de trigo integral

Mantequilla de cacahuate (o otro nuez) y mermelada en pan integral

Rebanadas de pepino con aderezo de ranch

Yogur con bayas



Envoltura de pollo y manzana: mezcle las manzanas cortadas en cubitos y las pechugas de pollo con yogur o requesón; untado sobre la tortilla de trigo y agregar las espinacas y el queso

Piña

Pasta integral de macarrones con queso y echo con chile morrón

Rebanadas de naranja



Puré de garbanzos (hummus) con pan de pita integral

Cubos de queso

Brócoli

Rebanadas de manzana

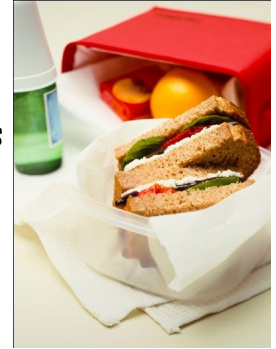


Sándwich de pan a la inglesa, queso y rebanada de pavo con lechuga envuelta en el exterior

Uvas (cortadas a la mitad)

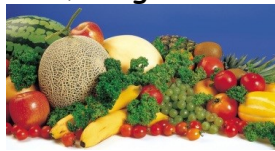
Un Mes de Menús Para Niños Prescolares

¿A tratado de cambiar el almuerzo de los niños con comidas aparte del el sándwich de crema de cacahuete y mermelada? Las siguientes ideas incluyen un equilibrio y variedad de alimentos y pueden ser la chispa que necesita para obtener algunas ideas frescas. Recuerde que los niños necesitan ser expuestos a las comidas nuevas regularmente antes que las acepten.



Tenga cuidado con las comidas que le pueden causar asfixia a los niños menores de cuatro años. Las comidas con las cual posiblemente se pueden ahogar incluyen los perros calientes (hot dogs), zanahorias crudas, pedazos de manzana, uvas enteras, frutas con huesos, y palomitas de maíz.

Cuando planee un almuerzo saludable, tenga en cuenta que debería de incluir una variedad de grupos de alimentos.



- 1-2 porciones de vegetales
- 1 fruta
- Granos integrales como el pan integral, pasta, o el arroz integral
- Una buena fuente de proteínas magras como frijoles, huevos, pollo, pescado, carne de res
- Una buena fuente de calcio come la leche, el queso, o el yogurt



Sirva los almuerzos con agua o leche baja en grasa y sin sabor para tomar.

Si no hay refrigeración en la caja de almuerzo de su niño, asegúrese incluir un paquete de hielo.



Una sugerencia por adelantado - Cocine la pasta para ensaladas el fin de semana. Pique las verduras para almacenar hasta empacar el almuerzo.

Cuando mande comidas caliente, póngalo en un traste separado designado para empacar almuerzos. O si es posible, haga que un adulto caliente la comida para su niño.

¡Disfrute de sus elecciones de comida y tal vez estos sabrosos alimentos también serán perfectos para su almuerzo!