



LONCHERAS SALUDABLES 2023

Hemos creado en nuestra empresa una línea de servicios dirigidos al sector infantil, que trabaje en la promoción de los buenos hábitos alimenticios en la primera infancia brindando el servicio de loncheras.

Esto debido a que para algunas familias es un inconveniente la elaboración diaria de una lonchera nutritiva, que cubra necesidades y aportes necesarios para una dieta balanceada, en ocasiones por desconocimiento, por falta de tiempo o premura, envían productos poco saludables, que lo único que hacen es suprimir el hambre, pero llevándolos paulatinamente a la obesidad y/o desnutrición.

LOCHERAS ALUDABLES 2023

Para que una lonchera se catalogue como nutritiva debe tener mínimo tres alimentos como:

- Alimentos de origen animal: Queso, huevo, leche, yogur, kumis, atún, pollo, carne, y embutidos como jamones, salchichas, entre otros (consumiéndolos de forma controlada).
- Alimentos energéticos o carbohidratos: Pan, papa, maní, cereal, galletas, arroz, trigo, avena, arepas, galletas, buñuelos, pandeyucas.
- Alimentos ricos en vitaminas, minerales y agua: Frutas en trozos y jugos de fruta (bajos en azúcar)

Apreciado padre de familia recuerde que una lonchera balanceada les permitirá a sus hijos recuperar el desgaste de energía generado por las actividades desarrolladas durante las primeras horas de clase, el recreo y las prácticas deportivas.

Además:

- Los cambios de temperatura de los alimentos pueden generar cambios organolépticos, químicos o biológicos.
- Sabe mejor un alimento a temperatura ideal o en su punto ya que esto es clave para que los niños degusten y les parezca rico un alimento.
- Los alimentos como lácteos, jugos, yogur y otros saben mejor fríos.

SERRANO & MALDONADO CAFETERIAS

NIT: 93401715 - 7



S & M CAFETERIAS

- Las frutas es ideal picarlas cuando ya se van a consumir y así evitar el color café (oxidación por hacerlo con horas previas) que para los niños es desagradable.
- Los jugos naturales recién hechos tienen un mejor sabor que el que lleva horas fermentándose en la lonchera y es más saludable que un jugo con perseverantes.

TENER EN CUENTA:

- Las loncheras serán entregadas en el salón de clase 5 minutos antes de iniciar el descanso, por el personal de la cafetería para los niños de preescolar a segundo
- **El docente firmará el recibido de las loncheras correspondientes a los niños los grados de Preescolar hasta Segundo (2°); del grado Tercero (3°) a Undécimo (11°) firmará el estudiante.**
- **El servicio se toma de forma mensual, si el niño no asiste al colegio, pueden recoger la lonchera en el transcurso de la jornada o durante la semana. Ya que la programación se realiza de forma semanal.**
- **Se iniciará el programa el Lunes 13 de febrero con un número mínimo de 15 niños.**
- Para contratar el servicio de loncheras saludables, el padre de familia debe contactarse previamente con la persona encargada, **la Sra. Claudia Maldonado whatsapp 3153661087 o al 3208001878.**
- A los padres de familia de los niños inscritos se les enviara el menú. (Se realizará una minuta diferente para cada semana).
- **El valor mensual de la lonchera será de Doscientos treinta mil pesos m/cte. (\$230.000).**
- **La lonchera se pagará de forma mensual, los primeros cinco (05) días de cada mes, los pagos se pueden hacer directamente en la cafetería del Colegio o en la cuenta de ahorros N° 166170284797 del Banco Davivienda, a nombre de Claudia Maldonado.**

SERRANO & MALDONADO CAFETERIAS

NIT: 93401715 - 7



S & M CAFETERIAS

Ejemplo de minuta a manejar;

DIA	Descanso 1	Descanso 2
Lunes	Jugo natural, sandwich de jamón y queso, fruta picada (sandia, piña, papaya, melón, etc.)	Yogurt, torta de vainilla, fruta entera (granadilla, manzana, banano, fresa etc.)
Martes	Leche saborizada, galletas y pincho de fruta	Mini pizza, jugo natural y Fruta picada (sandia, piña, papaya, melón, etc.)
Miércoles	Yogurt, con cereal y fruta picada, (sandia, piña, papaya, melón, etc.)	Malteada de frutas, dedo de bocadillo y fruta picada
Jueves	Arepa de queso, milo frio, Fruta entera (granadilla, manzana, banano, fresa etc.)	Leche, mini cup cake y pincho de fruta.
Viernes	Mini pastel de pollo, limonada natural, pincho de fruta con un toque de golosina.	Ensalada de frutas y leche saborizada

Recuerde que su hijo al observar a los otros niños comer los mismos alimentos se animará aprobar frutas u otros alimentos que antes no le eran tan agradables.

Cordialmente,

SERRANO & MALDONADO CAFETERIAS

CLAUDIA MALDONADO

WHATSAPP 3153661087 O AL 3208001878.