

RECOMENDACIONES A LOS PADRES DE FAMILIA PARA PREPARAR LA LONCHERA



DALE COLOR A TUS MERIENDAS

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	OPCIONES DE FRUTAS
<ul style="list-style-type: none"> • Pan Cakes • Huevos revueltos con espinacas • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de queso, aguacate, lechuga y tomate • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas de soda • Queso crema con jalea • Pepitas de marañón • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Bollo de maíz • Pollo deshilachado • Zanahorias en trozos • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tortilla de taco • Tuna con mayonesa • Pico de gallo (tomate, pimentón y cebolla) • FRUTA • AGUA 	1 guineo mediano 1 rebanada de piña ½ taza de mango maduro o 1 mediano
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	
<ul style="list-style-type: none"> • Yuca al moho • Bolitas de carne • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de avena • Rollos de jamón de pavo • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de huevo cocido picadito con mayonesa y tomate. • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini tacos de vegetales y queso rallado • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Mazorca de maíz con mantequilla • Torta de huevo con tomate y cebolla • FRUTA • AGUA 	1 manzana pequeña 1 guayaba
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	
<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas asadas • Carne picada con vegetales • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Derretido de queso amarillo • Palitos de zanahoria • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de plátano • Huevo hervido • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas de sal • Rollitos de queso y jamón cocido con aceitunas • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal seco de avena • Yogur natural • FRUTA • AGUA 	½ taza de melón 1 naranja mediana 1 taza de papaya
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	
<ul style="list-style-type: none"> • Rollo Hawaiano: 1 tortilla de taco pimentón, piña y cerdo • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Palitrosques • Crema de avena con pasitas • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini hamburguesas caseras con tomate • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla española: huevo, lasca de papas y cebolla • Maní • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de tuna con mayonesa, cebolla y perejil • FRUTA • AGUA 	12 unidades de uvas 1 mandarina Ciruelas pasas 1 kiwi



Emparedado de huevo cocido picadito con mayonesa y tomate

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan
- 1 huevo hervido
- 1 cucharada de tomate picado
- 1 cucharadita de mayonesa
- ½ cucharadita de mostaza (opcional)

Preparación

1. Hervir agua y colocar el huevo durante 10 minutos máximo.
2. Retirar el huevo del agua caliente, dejar enfriar, pelar y picar.
3. En un recipiente combinar el huevo, la mayonesa y la mostaza (opcional). Unir bien los ingredientes pisando con un tenedor. Agregar el tomate picado y revolver.
4. Servir sobre el pan como un emparedado y empacar.



Mini tacos de vegetales y queso rallado

Ingredientes (para 4 mini tacos):

- 2 tortillas de taco de harina o maíz, tamaño mediano
- 2 cucharadas de maíz en grano
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 2 tomates perita
- ½ taza de queso rallado (mozzarella, parmesano u otro)
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación

1. Lavar y picar en finas tiras los pimentones y el tomate.
2. Mezclar en un recipiente todos los vegetales, maíz y aceite de oliva.
3. Colocar la mezcla sobre las tortillas, rallar o colocar el queso sobre la mezcla de vegetales y envolver en forma de rollo.
4. Cortar a la mitad y empacar.



Rollo Hawaiano

Ingredientes:

- 1 tortilla de taco de harina integral, tamaño mediano
- 1 pimentón rojo
- ¼ taza de piña
- 1 cucharadita de cebolla
- 2 hojas de culantro
- 2 dientes de ajo
- 5 dados o cubos de puerco liso (2 onzas aprox.)

Preparación

1. Cortar la carne de cerdo en dados o cubos y condimentar con culantro y ajo triturado; dejar marinar por 15 minutos o desde el día anterior, preservando en el frío.
2. Sofreír con cebolla la carne de cerdo hasta que dore ligeramente.
3. Añadir a los dados de cerdo, el pimentón y la piña cortados en trozos pequeños; saltear hasta la reducción de los líquidos.
4. Colocar el sofrito de carne de cerdo, cebolla, pimentón y piña sobre la tortilla. Envolver en forma de rollo y empacar.



Mini hamburguesa casera con tomate

Ingredientes (para 2 mini hamburguesas):

- 2 panes mini hamburguesa o pan de bolita
- 60 gramos de carne molida (2 onzas aprox.)
- 2 rebanada de tomate
- 2 hojas de culantro
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- Opcional: salsa de tomate “kétchup” y pepinillos u hojas de albahaca.

Preparación

1. Macerar las hojas de culantro y el ajo para condimentar la carne molida. Dejar marinar por 15 minutos o desde el día anterior, preservando en el frío.
2. Amasar la carne y formar hamburguesas de unos 7 cm de diámetro, lo más redondas posible.
3. Colocar en una sartén o plancha caliente el aceite y sobre este las hamburguesas, dejar cocinar hasta obtener el color dorado en ambos lados.
4. Cortar los panes a la mitad y armar las mini hamburguesas colocando la mitad del pan, la mini hamburguesa, la rebanada de tomate y la otra mitad del pan; colocar opcional salsa de tomate “kétchup” y pepinillos u hojas de albahaca.
5. Empacar.



Tortilla Española

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 huevos
- 2 papas medianas
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimentón verde mediano
- 1 hoja de perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1. Pelar y picar la cebolla en cubos pequeños. Lavar el pimentón verde, retirar el tallo y las semillas; cortar en cubos pequeños.
2. Lavar considerablemente las papas con cáscara, cortar en medias lunas finas de 1/2 centímetros.
3. Sofreír las papas, la cebolla y el pimentón verde en un sartén durante 20-25 minutos. Retirar el sofrito y reservar en un recipiente.
4. Colocar en un recipiente los huevos y batir; agregar el sofrito, mezclar bien.
5. Precalentar un sartén preferiblemente hondo, agregar aceite de oliva, la mezcla de papa, cebolla y pimentón y agregar el perejil finamente cortado. Remover un poco con una cuchara de madera y esperar a que empiece a cuajarse.
6. Una vez cuajado separar los bordes con una espátula, cubrir la sartén con un plato de mayor diámetro que el sartén y voltear. Colocar nuevamente en el sartén para que cuaje por el lado contrario.
7. Cortar en 4 porciones y empacar 1 porción por niño (a).

