

#meriendasconectadas

Madres
conect@das.com
www.madresconectadas.com

4
Semanas

Menú de
**Meriendas
Saludables**

f mconectadas
t madresconectadas
i madresconectadas
You Tube madresconectadas



Semana 1

#meriendasconectadas

Lunes

- Sandwich de jamón de pavo, queso y lechuga
- Una naranja en gajos
- Pasitas
- Jugo de fruta (guayaba)
- Agua

Jueves

- Sandwich de atún con zanahoria rallada
- Melón en cuadritos
- Jugo de fruta (pera)
- Agua

Martes

- Palitos de pan
- Cream cheese
- Jugo de fruta (naranja)
- Mango en trocitos
- Agua

Viernes

- Galletas saladas integrales
- Cuadritos de jamón, queso y uvas
- Yogurt de sabor
- Jugo de fruta (manzana)
- Agua

Miercoles

- Pancakes con miel
- Guineo
- Leche de sabor
- Agua



Semana 2

#meriendasconectadas

Lunes

- Galletas de avena y pasas
- Dos lonjas de jamón
- Mango en trocitos
- Leche de sabor
- Agua

Jueves

- Pizzitas caseras de jamón y queso
- Guineo
- Jugo de fruta (melón)
- Agua

Martes

- Enrolladitos de jamón de pavo y queso crema
- Maiz dulce
- Naranja en gajos
- Jugo de fruta (naranja y zanahoria)
- Agua

Viernes

- Pancake de guineo y nueces
- Ensalada de frutas (melón, sandía y mango)
- Yogurt
- Agua

Miercoles

- Pan pita con ensalada de pollo, lechuga y maíz
- Piña en trocitos
- Yogurt de sabor
- Agua



Semana 3

#meriendasconectadas

Lunes

- Salchichas picaditas en salsa de tomate casera
- Pan integral tostado
- Guineo
- Jugo de fruta (limón)
- Agua

Jueves

- Pure de yuca con queso
- Sandía
- Jugo de frutas (chinola)
- Agua

Martes

- Tortillas suaves con puré de habichuelas y queso mozzarella (burrito)
- Mini wraps de jamón, queso y lechuga
- Manzana picadita con limón
- Yogurt
- Agua

Viernes

- Quesadillas con jamón y queso
- Ensalada de frutas
- Yogurt
- Agua

Miercoles

- Sandwich de queso
- Zanahorias ralladas con aceite de oliva, limón, sal y pasas
- Mango en cuadritos
- Leche de sabor
- Agua



Semana 4

#meriendasconectadas

Lunes

- Puré de papa con queso
- Piña en trocitos
- Jugo de frutas (limón)
- Agua

Jueves

- Sandwich de pollo con queso
- Lechosa picadita con miel
- Jugo de fruta
- Agua

Martes

- Pan pita relleno de queso y espinacas
- Mango en trocitos
- Jugo de frutas (limón y avena)
- Agua

Viernes

- Pan pita con atún, petit pois y mayonesa, lechuga picadita
- Guineo
- Yogurt
- Agua

Miercoles

- Palitos de pan
- Crema de jamón y queso (dip)
- Guineo
- Yogurt
- Agua