

Mes de Abril

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ra Semana del 2 al 6	SEMANA SANTA				
2da semana del 9 al 13	Ensalada de frutas Barra de cereal Agua	Sándwich de verdura y queso Vaso de jugo de fruta de la estación Agua	Taco de frijoles con panela Fruta picada de la estación Agua	Quesadilla Fruta picada Agua	Rollo de pan Bimbo con jamón y queso Gelatina de leche Agua
3ra semana del 16 al 20	Una enfrijolada con queso fresco Rebanadita de aguacate o jitomate Agua	Quesadilla Gelatina de agua con trocitos de fruta Agua	Brochetas de fruta Rollos de jamón con queso Agua	Licudo de yogurt con frutas Barra de cereal Agua	Tapas de jamón con jitomate Puré de manzana o pera Agua
4ta semana del 23 al 27	Brocheta de frutas de la estación Yogurt Agua	Pan de elote o de zanahoria Leche Agua	Yogurt con mermelada de frutillas hecha en casa Galletas Marías Agua	Tortitas de papa Puré de manzana casero Agua	Requesón con fruta (queso cottage) Galletas saladas Agua
5ta semana el 30					

Las calorías de las bebidas también cuentan. Los refrescos con gas y otras bebidas edulcoradas suman calorías y se interponen en el camino de la alimentación saludable. El agua y la leche son las mejores bebidas para los niños. El jugo está bien cuando es al 100% natural, aunque los niños no necesitan beber mucho jugo. Con 115 a 170 ml diarios –de 4 a 6 onzas- basta para un preescolar.