



BUNÁ KIDS

PLAN BALANCEADO INFANTIL

Semana del **19 al 25 de enero de 2026**

Objetivo: Alimentación equilibrada para crecimiento y desarrollo

Beneficio: Energía constante, mejor concentración y hábitos saludables

Calorías diarias aproximadas (4 tiempos): 1,100 – 1,300 kcal

Macros diarios promedio:

- **Proteína:** 45 – 60 g
- **Carbohidratos:** 140 – 170 g
- **Grasas:** 35 – 45 g

● LUNES

Desayuno – Mini hotcakes integrales de plátano + fruta

360 kcal | P 12 g | C 54 g | G 12 g

Lunch – Sándwich integral de pavo y queso + pepino

280 kcal | P 14 g | C 32 g | G 10 g

Comida – Muslito de pollo al horno + puré de papa + zanahoria

580 kcal | P 28 g | C 58 g | G 20 g

Cena – Arroz blanco con huevo revuelto y calabacita

360 kcal | P 16 g | C 42 g | G 12 g

● MARTES

Desayuno – Huevito revuelto con jamón natural + pan integral + fruta

360 kcal | P 18 g | C 36 g | G 14 g

Lunch – Muffin salado de huevo y queso + yogurt

280 kcal | P 14 g | C 28 g | G 10 g

Comida – Espagueti integral con albóndigas de res

600 kcal | P 28 g | C 62 g | G 20 g

Cena – Quesadilla integral de queso + aguacate

360 kcal | P 14 g | C 34 g | G 14 g

● MIÉRCOLES

Desayuno – Avena cremosa con manzana y canela

360 kcal | P 12 g | C 54 g | G 12 g

Lunch – Tiritas de pollo empanizadas al horno + zanahoria

300 kcal | P 18 g | C 28 g | G 10 g

Comida – Carne molida guisada + arroz + chícharos

600 kcal | P 28 g | C 56 g | G 22 g

Cena – Sopa de letras con pollo y verduras

360 kcal | P 18 g | C 38 g | G 10 g

 JUEVES

Desayuno – Tostada integral con huevo y queso + fruta

360 kcal | P 18 g | C 34 g | G 14 g

Lunch – Burrito pequeño integral de frijol y queso

280 kcal | P 12 g | C 34 g | G 10 g

Comida – Pollo BBQ casero (sin azúcar) + puré de camote

600 kcal | P 28 g | C 54 g | G 20 g

Cena – Papa al horno rellena de pollo y queso

360 kcal | P 18 g | C 36 g | G 12 g

 VIERNES

Desayuno – Waffle integral + fruta

360 kcal | P 12 g | C 54 g | G 12 g

Lunch – Pasta fría corta con pollo y queso

300 kcal | P 16 g | C 36 g | G 10 g

Comida – Hamburguesa casera de res (sin pan) + papas gajo al horno

600 kcal | P 28 g | C 42 g | G 26 g

Cena – Huevos estrellados con arroz y frijoles

360 kcal | P 18 g | C 38 g | G 12 g

 SÁBADO

Desayuno – Omelette de queso + fruta

360 kcal | P 18 g | C 30 g | G 16 g

Lunch – Rollitos de jamón y queso + galletas integrales

280 kcal | P 14 g | C 28 g | G 12 g

Comida – Pizza casera integral de pollo y verduras

600 kcal | P 26 g | C 54 g | G 22 g

Cena – Crema de verduras con pan integral

360 kcal | P 14 g | C 42 g | G 12 g

DOMINGO

Desayuno – Yogurt natural con granola y fruta

360 kcal | **P** 14 g | **C** 46 g | **G** 12 g

Lunch – Sándwich caliente de queso y pavo

280 kcal | **P** 14 g | **C** 32 g | **G** 10 g

Comida – Pollo deshebrado con arroz blanco y calabaza

580 kcal | **P** 28 g | **C** 54 g | **G** 18 g

Cena – Arroz con leche ligero + fruta

340 kcal | **P** 10 g | **C** 48 g | **G** 8 g

www.vivebuna.com