PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

OCTUBRE 2025

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Nº DE BOCADILLOS/DIA
70

Nº DE BOCADILLOS AL MES
980

BOCADILLOS

DÍAS

7-8-9
14-15-16
21-22-23
28-29-30

ALTERNAR:

1.- JAMON Y TOMATE2

2.- ATUN CON ACEITUNAS Y TOMATE

3.- JAMON YORK Y QUESO

4. TORTILLA

PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOVIEMBRE 2025

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Nº DE BOCADILLOS/DIA
80

BOCADILLOS

DÍAS

4-5-6
11-12-13
18-19-20
25-26-27

Nº DE BOCADILLOS AL MES
960

ALTERNAR:

1.- JAMON Y TOMATE2

2.- ATUN CON ACEITUNAS Y TOMATE

3.- JAMON YORK Y QUESO

PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DICIEMBRE 2025

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Nº DE BOCADILLOS/DIA
80

BOCADILLOS

DÍAS
2-3-4
9-10-11
16-17-18

Nº DE BOCADILLOS AL MES
720

OPCIONES

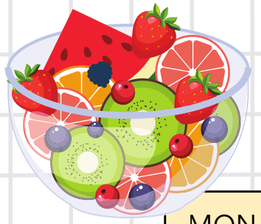
1.- JAMON Y TOMATE

2.- ATUN CON ACEITUNAS

3.- JAMON YORK Y QUESO

4.- PAVO

PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ENERO 2026

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Nº DE BOCADILLOS/DIA
80

Nº DE BOCADILLOS AL MES
800

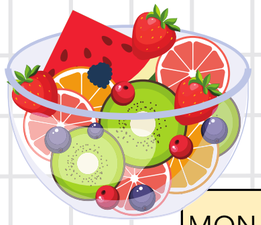
BOCADILLOS

DÍAS
7-8
13-14-15
20-21
27-28-29

ALTERNAR

1.- JAMON Y TOMATE2
2.- ATUN CON ACEITUNAS Y TOMATE
3.- PAVO Y QUESO

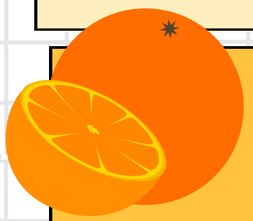
PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



FEBRERO 2026

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27		

Nº DE BOCADILLOS/DIA
80



BOCADILLOS

DÍAS

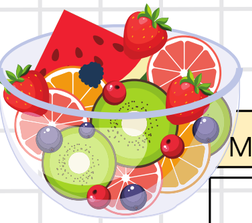
3-4-5
10-11-12
17-18-19
24-25-26

Nº DE BOCADILLOS AL MES
960

ALTERNAR

1.- JAMON Y TOMATE2
2.- ATUN CON ACEITUNAS Y TOMATE
3.- JAMON YORK Y QUESO

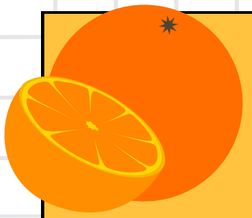
PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



MARZO 2026

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	15	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Nº DE BOCADILLOS/DIA
80

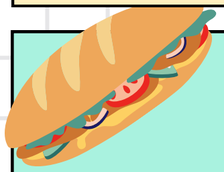


BOCADILLOS

DÍAS

3-4-5
10-11-12
24-25-26-31

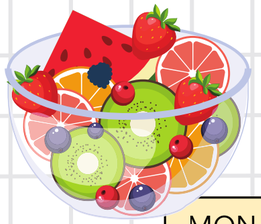
Nº DE BOCADILLOS AL MES
800



ALTERNAR

1.- JAMON Y TOMATE2
2.- ATUN CON ACEITUNAS Y TOMATE
3.- JAMON YORK Y QUESO

PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

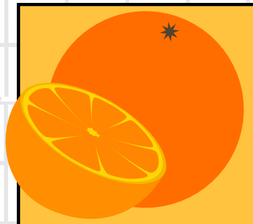


ABRIL 2026

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Nº DE BOCADILLOS/DIA
80

Nº DE BOCADILLOS AL MES
720



BOCADILLOS

DÍAS

1-14-15
16-22
23-24-29-30

TOTAL BOCADILLOS:

ALTERNAR

1.- JAMON Y TOMATE2
2.- ATUN CON ACEITUNAS Y TOMATE
3.- JAMON YORK Y QUESO