

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20	21	22	23	24
<p>LEONARDO C</p> <p>30 Tostadas Frijoles machacados Salsa bandera (tomate, cebolla y cilantro) por separado. 1 bote de crema 1 ½ kilos de uvas sin semilla partidas por la mitad. 3 litros de agua de naranja.</p>	<p>BRUNO</p> <p>3 litros de sopa zanahoria 1 bolsa de crutones. 6 pepinos sin semilla cortados en juliana. 3 litros de agua de pepino con limón.</p>	<p>ZOE HALL</p> <p>3 botes grandes de yogurt natural. 25 plátanos. 1 bolsa de granola 3 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p>RODRIGO</p> <p>Espagetti en salsa de tomate (30 porciones) Uvas sin semilla partidas a la mitad Agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p>LUCIANA</p> <p>32 Panes de centeno o de granos. Crema de almendra (de preferencia sin dulce adicional) 8 plátanos 3 lts de agua de mango</p>
27	28	29	30	31
<p>DALI</p> <p>13 Pan pita grandes 2 botes de Hummus natural (sin especies) 3 aguacates 10 zanahorias ralladas 6 limones Infusión de pepino con menta o hierbabuena</p>	<p>BENJAMIN</p> <p>Ensalada de quinoa (30 porciones) preparada al gusto 3 cajas de moras lavadas y desinfectadas 3 lts. De agua de melón</p>	<p>AZRAEL</p> <p>3 litros de yogurt natural. 3 melones picados en cuadritos. 1 bolsa de granola natural. 3 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p>GIANCARLO</p> <p>2 le chugas romanas lavadas, desinfectadas y picadas. 2 tomates en rodajas 2 pepinos en rodajas 4 naranjas en gajos sin semillas 1 kg de queso panela en cubos pequeños 1 bote de aderezo ranch grande Todo mezclado (excepto el aderezo) 3 lts de agua de guayaba</p>	<p>GIOVANNA</p> <p>Pan de barra (para 25 sandwiches) 2 tomates en rebanadas 1 Lechuga lavada y desinfectada 1 kg queso panela en rebanadas 3 aguacates 3lts de agua de Jamaica (endulzada con Stevia)</p>
3	4	5	6	7
<p>PAULINA</p> <p>Arroz rojo (30 porciones) ½ kg de queso monterrey en cubos 8 manzanas 1 ate de membrillo 4 litros de agua de limón</p>	<p>NOAH</p> <p>Ensalada de papa (30 porciones) preparada al gusto 20 paquetes individuales de galletas salmas. 2 Jicama partida en julianas 4 litros de agua de sandía</p>	<p>NICOLAS</p> <p>3 botes grandes de queso cottage. 12 mangos picados en cuadritos. 1 kilo de granola natural o quinoa inflada. 4 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p>CAMILA</p> <p>3 litros de frijoles de la olla. 1½ kilo de queso fresco en cubos. 1 kilo de tortillas de maíz. 4 litros de agua de limón.</p>	<p>NATALIA</p> <p>Avena integral con leche de almendra sin endulzar (30 porciones) 5 canastitas de fresas lavadas y desinfectadas.</p>

- Recuerda traer 3 flores naturales.
- Preparar todo con alimentos frescos, naturales y evitar el uso de azúcar en las bebidas.
- Todos los refractarios marcados con el nombre del niño.
- Utilizar solamente sazón vegetal.

