

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<p><b>LEONARDO C</b></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><b>BRUNO</b></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><b>ZOE HALL</b></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><b>RODRIGO</b></p> <p>Espagetti en salsa de tomate (30 porciones)  Uvas sin semilla partidas a la mitad  Agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p><b>LUCIANA</b></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>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<p><b>DALI</b></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><b>BENJAMIN</b></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><b>AZRAEL</b></p> <p>3 litros de yogurt natural. 3 melones picados en cuadrillos. 1 bolsa de granola natural.  3 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p><b>GIANCARLO</b></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><b>GIOVANNA</b></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>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p><b>PAULINA</b></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><b>NOAH</b></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><b>NICOLAS</b></p> <p>3 botes grandes de queso cottage. 12 mangos picados en cuadrillos. 1 kilo de granola natural o quinoa inflada.  4 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p><b>CAMILA</b></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><b>NATALIA</b></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.

