



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>BRUNO</b> 1</p> <p>3 paquetes de tostadas delgadas ( 30 pzas) 5 tazas de frijoles machacados. 5 aguacates enteros 1 kilo de queso fresco desmenuzado 1 bote mediano de crema agria 4 lts de agua de melón</p>	<p><b>NATALIA DAUTT</b> 2</p> <p>5 litros de sopa de tortilla (caldo de tomate y tortilla dorada) 5 aguacates enteros 1 bote mediano de crema agria 10 peras. 4 litros de agua de limón con frutas en rodajas.</p>	<p><b>ZOE</b> 3</p> <p>3F botes (1kg) de queso cottage 5 melones en picados en cuadros pequeños. 2 bolsas de granola natural.  agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p><b>RODRIGO</b> 4</p> <p>Arroz integral sazonado con verduras (medir 5 tazas de arroz crudo) 2 jícamas medianas partidas en julianas. 4 litros de agua de Sandía</p>	<p><b>PAULINA</b> 5</p> <p>5 lts de Sopa de zanahoria con fideos 5 pepinos en rebanadas 1 bote de tajin bajo en sodio (mediano) 3 lts de agua de melón</p>
<p><b>NOAH</b> 8</p> <p>30 croissants (tomate, alfalfa y queso panela) 28 gelatinas pequeñas caseras  4 litros de agua natural proporcionada por la escuela</p>	<p><b>NICOLÁS</b> 8</p> <p>Calabacitas con elotitos y queso gratinado ( 30 porciones pequeñas) 1 bote mediano de crema 2 kilos de uvas sin semillas lavadas, desinfectadas y partidas a la mitad 3lts de agua de naranja</p>	<p><b>JULIETA</b> 10</p> <p>20 manzanas rojas picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola. (agua proporcionada por</p>	<p><b>JUAN JOSÉ</b> 11</p> <p>5 lts de sopa minestrone 1 kilo de queso panela en cubos pequeños 10 manzanas partidas en rodajas 4 lts de agua de Jamaica</p>	<p><b>LUNA</b> 12</p> <p>Lassagna vegetariana con pasta integral (30 porciones) 1 bote mediano de queso parmesano 2 Piñas partidas en rodajas.</p>
<p><b>MATEO</b> 15</p> <p>30 croquetas de papa con queso. Salsa de tomate o salsa tártara 5 manzanas en rodajas.  4 litros de agua de piña.</p>	<p><b>ELIZABETH</b> 16</p> <p>Ensalada de coditos con verduras y atún (30 porciones) 25 gelatinas caseras (sabor a elegir) Recomendable: Frutevia 4 litros de agua natural con rodajas de pepino</p>	<p><b>MONTSERRAT</b> 17</p> <p>25 plátanos enteros 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola.  (agua proporcionada por la escuela)</p>	<p><b>LEÓN</b> 18</p> <p>5 lts de sopa de lentejas (no carne, no tocino) 5 aguacates enteros 10 peras partidas en cubos pequeños 3 lts de agua de sandía</p>	<p><b>GIOVANNA</b> 19</p> <p>Ensalada de papa preparada al gusto (30 porciones) 30 paquetes de galletas salmas  7 nectarinas partidas en cubos pequeños rodajas de limón amarillo.</p>
<p><b>SALOMÉ</b> 22</p> <p>5 Lts de crema de brócoli 1 ½ kg de queso monterey en cubos 2 jícamas picadas en cubos 1 bote mediano de Tajín bajo en sodio. 3 limones 3 lts de agua con rodajas de limón</p>	<p><b>ENEDITH</b> 23</p> <p>Arroz integral rojo sazonado (medir 5 tazas en crudo) 5 aguacates 1 kg de tortillas de maíz 3 jícamas picadas en juliana. 4 lts de agua de piña</p>	<p><b>SERGIO</b> 24</p> <p>2 papayas medianas cortadas en cubos grandes 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por</p>	<p><b>LEONARDO</b> 25</p> <p>5 lts de sopa de frijol 5 aguacates enteros ½ kg de queso panela picados en cubos pequeños 1 kg de tortillas de maíz 4 lts de agua natural con rodajas de pepino.</p>	<p><b>CTE</b> 26</p> <p>Suspensión actividades</p>
<p><b>LUCIANA</b> 29</p> <p>Avena integral con leche de almendras sin endulzar (30 porciones) 5 canastitas de fresas lavadas y desinfectadas. Enviar un litro de leche de almendras aparte.</p>	<p><b>ALESSANDRO</b> 30</p> <p>Ensalada de quinoa (28 porciones) 3 cajas de moras lavadas y desinfectadas 4 lts. De agua de melón</p>	<p><b>BENYAMIN</b> 31</p> <p>20 peras picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)</p>	<p>- Recuerda traer 2 flores naturales. - Preparar todo con alimentos frescos, naturales y evitar el uso de azúcar en las bebidas. - Todos los refractarios marcados por favor. - Utilizar solamente sazonador vegetal.</p>	