



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<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</p> <p>8 manzanas 1 ate de membrillo</p> <p>4 litros de agua de limón (poco endulzante)</p>	<p><b>NOAH</b></p> <p>Ensalada de papa (30 porciones) preparada al gusto 20 paquetes individuales de galletas salmas. 2 Jícama partida en julianas</p> <p>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.</p> <p>4 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p><b>JUAN JOSÉ</b></p> <p>3 litros de frijoles de la olla. 1½ kilo de queso fresco en cubos. 1 kilo de tortillas de maíz.</p> <p>4 litros de agua de limón. (poco endulzante)</p>	<p>Avena integral con leche de almendra sin endulzar (30 porciones) 5 canastitas de fresas lavadas y desinfectadas.</p> <p>4 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)</p>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p><b>JULIETA</b></p> <p>4 lts de sopa de lentejas. 5 aguacates. 1 caja de galletas florentinas de cajeta. 3 lt agua de pepino.</p>	<p><b>LUNA</b></p> <p>4 lts de sopa de tomate 3 baguets integrales partidos en rebanadas 1 melón en cubos 3 lts de alguna infusión</p>	<p><b>ELIZABETH</b></p> <p>17 manzanas rojas picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)</p>	<p><b>MONTSE</b></p> <p>Ensalada de nopales Tomate, aguacate y queso fresco. No cebolla. (30 porciones) Limonas a parte. 30 paquetes individuales de galletas salma. 2 kilos de uvas sin semillas partidas a la mitad</p>	<p><b>LEÓN</b></p> <p>Arroz rojo sazonado (medir 6 tazas en crudo) 6 aguacates 1 kg de tortillas de maíz 3 jícamas picadas en juliana. 4 lts de agua de piña natural</p>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p>Platillo mexicano para compartir.</p>	<p><b>GIOVANNA</b></p> <p>4 lts de sopa de zanahorias con fideos 3 aguacates enteros 1 kg de tortillas de maíz 3 lts de agua de limón con rodajas de pepinos 3 cajas de moras lavadas y desinfectadas.</p>	<p><b>SALOMÉ</b></p> <p>3 melones medianos picados en cubos pequeños 3 botes (1kg) de yogurt natural 2bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)</p>	<p><b>ENEDITH</b></p> <p>Verduras al vapor con queso gratinado (30 porciones ADULTO). 2 Baguets cortados. 1 caja de galletas Marías. 3.5 lts DE agua de jamaica.</p>	<p><b>LUCIA</b></p> <p>Spaguetti en salsa de tomate. (28 porciones) 4 litros de agua de limón natural 5 manzanas verdes.</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<p><b>FARAH</b></p> <p>30 molletes de frijol con queso Salsa bandera 3 lts de agua de fresa natural 10 peras partidas en cubos</p>	<p><b>DOMINIKE</b></p> <p>Elote cocido desgranados (30 porciones) ¼ de kilo de Queso rayado 1 bote chico de mantequilla 5 limones 3 cajitas de moras lavadas y desinfectadas Agua proporcionada por la escuela</p>	<p><b>AYELET</b></p> <p>15 duraznos picados en cubos pequeños 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)</p>	<p><b>ALESSANDRO</b></p> <p>4 lts de sopa minestrone 1 kilo de queso panela en cubos pequeños 10 manzanas partidas en rodajas 3 lts de agua de Jamaica</p>	<p>SUSPENSION DE LABORES POR CTE</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 y evitar el uso de azúcar en las bebidas.
- Utilizar solamente sazónador vegetal.

