



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuerda traer 2 flores naturales.</li> <li>- Preparar todo con alimentos frescos, naturales y evitar el uso de azúcar en las bebidas.</li> <li>- Todos los refractarios marcados por favor.</li> <li>- Utilizar solamente sazón vegetal.</li> </ul>			<b>BRUNO</b> 32 sandwiches (pan integral) de aguacate, alfalfa, queso panela y tomate en rodajas. 3 cajitas de moras lavadas y desinfectadas. 4 litros de agua de limón	SUSPENSIÓN DE ACTIVIDADES "DÍA DE MUERTOS"
<b>ZOE</b> Ensalada de papa al gusto (32 porciones) 32 paquetes de galletas salmas 2 jícamas grandes partidas en julianas 3 lts de agua de limón natural	<b>RODRIGO</b> Espaguete integral con champiñones en salsa de tomate casera (32 porciones) 1 bote mediano de queso parmesano 10 manzanas partidas en cubos 3 lts de alguna infusión	<b>PAULINA</b> 24 manzanas rojas picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas grandes de granola. (agua proporcionada por	<b>NOAH</b> 5 lts de sopa minestrone (no carne, no tocino) 1 kilo de queso panela en cubos pequeños 10 manzanas partidas en rodajas 4 lts de agua de Jamaica	<b>NICOLÁS</b> Pan integral (32 rebanadas) 1 bote mediano de peanut butter 10 manzanas verdes 3 lts de leche de almendras
<b>JULIETA</b> 32 molletes de frijol con queso Salsa bandera 3 lts de agua de fresa natural 10 peras partidas en cubos	<b>JUAN JOSÉ</b> Ensalada de coditos con verduras y atún (32 porciones) 30 gelatinas caseras (sabor a elegir) Recomendable: Frutevia 4 litros de agua natural con rodajas de pepino	<b>LUNA</b> 26 plátanos enteros 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola. (agua proporcionada por	<b>ELIZABETH</b> 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	<b>MONTSERRAT</b> 5 lts de sopa de verduras con fideos 5 aguacates enteros 10 duraznos picados en cubos pequeños
SUSPENSIÓN DE ACTIVIDADES "ANIVERSARIO REVOLUCIÓN MEXICANA"	<b>LEÓN</b> 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	<b>GIOVANNA</b> 4 lts de yogurt natural 5 melones medianos picados en cubos pequeños 1 kg de granola 4 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)	<b>NATALIA DAUTT</b> 5 lts de crema de Zanahoria 5 pepinos partidos en rodajas 1 bote mediano de Tajín bajo en sodio. 3 limones 4 lts de agua con rodajas	<b>ENEDITH</b> Ensalada de quinoa preparada al gusto (30 porciones) 4 lts de agua de melón 2 jícamas medianas partidas en juliana.
<b>LUCIA</b> Ensalada de nopales al gusto (30 porciones) 4 canastitas de fresas lavadas y desinfectadas. 30 paquetes de galletas salmas. 4 lts de agua de Jamaica	<b>FARAH</b> Calabacitas con elotitos y queso gratinado (30 porciones) 2 kilos de uvas sin semillas lavadas, desinfectadas y partidas a la mitad 4 litros de Agua de piña natural	<b>GIANCARLO</b> 25 peras picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)	<b>AZRAEL</b> 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.	<b>CTE</b> SUSPENSIÓN DE ACTIVIDADES