



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> - 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 sazón vegetal. 			MAYA 28 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"
MILLA Ensalada de papa al gusto (28 porciones) 28 paquetes de galletas salmas 2 jicamas grandes partidas en julianas 3 lts de agua de limón natural	FABRIZIO Espagueti integral con champiñones en salsa de tomate casera (28 porciones) 1 bote mediano de queso parmesano 10 manzanas partidas en cubos 3 lts de alguna infusión	NATALIA LÓPEZ 20 manzanas rojas picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas grandes de granola. (agua proporcionada por	SEO KIM 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	ISABELLA MONET Pan integral (30 rebanadas) 1 bote mediano de peanut butter 9 manzanas verdes 3 lts de leche de almendras
REGINA 28 molletes de frijol con queso Salsa bandera 3 lts de agua de fresa natural 10 peras partidas en cubos	SILVANA 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	RICARDO 25 plátanos enteros 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola. (agua proporcionada por	JACOB 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	LIAM GROSS 5 lts de sopa de verduras con fideos 5 aguacates enteros 10 duraznos picados en cubos pequeños
SUSPENSIÓN DE ACTIVIDADES "ANIVERSARIO REVOLUCIÓN MEXICANA"	ISABELLA GAYTAN Arroz integral rojo sazónado (medir 5 tazas en crudo) 5 aguacates 1 kg de tortillas de maíz 3 jicamas picadas en juliana. 4 lts de agua de piña	FRANCO 3 lts de yogurt natural 4 melones medianos picados en cubos pequeños 1 kg de granola 3 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)	ANDREA 4 lts de crema de Zanahoria 5 pepinos partidos en rodajas 1 bote mediano de Tajín bajo en sodio. 3 limones 3 lts de agua con rodajas	PATRICIO Ensalada de quinoa preparada al gusto (20 porciones) 3 lts de agua de melón 2 jicamas medianas partidas en juliana.
ANA VICTORIA Ensalada de nopales al gusto (25 porciones) 4 canastitas de fresas lavadas y desinfectadas. 20 paquetes de galletas salmas. 3 lts de agua de Jamaica	LUCAS Calabacitas con elotitos y queso gratinado (28 porciones) 2 kilos de uvas sin semillas lavadas, desinfectadas y partidas a la mitad 3 litros de Agua de piña natural	LIAM OIKNIN 20 peras picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)	SERGIO 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.	SUSPENSIÓN DE ACTIVIDADES