



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <b>Suspensión de clases</b>	4 <b>NATALIA</b> 30 burritos de frijol con queso en tortilla de harina integral 5 Aguacates 6 pepinos cortados sin semilla 4 lt agua de melón	5 <b>FABRIZIO</b> 24 manzanas rojas picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas grandes de granola. (agua proporcionada por la escuela)	6 <b>GISELLE</b> 30 bagels integrales, ya elaborados con queso panela, tomate y queso crema. Aguacate a parte. 3 jícamas GRANDES picadas. 8 limones. 3 lts de Agua de limón.	7 <b>SEO</b> Arroz integral con verduras (30 porciones ). 5 pepinos cortados en tiras sin semilla. Barras de amaranto 4 lts agua de piña.
10 <b>REGINA</b> 30 molletes de frijol con queso Salsa bandera 4 lts de agua de fresa natural 10 peras partidas en cubos	11 <b>SILVANA</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	12 <b>ISABELLA MONET</b> 26 plátanos enteros 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola.  (agua proporcionada por la escuela)	13 <b>POSADA ALUMNOS</b>	14 <b>JACOB</b> 30 Hotcakes integrales o avena chicos 1 bote de Miel de maple 10 manzanas picadas en cubos.  Agua proporcionada por la escuela.
17 <b>ISABELLA GAITAN</b> Spaguetti en salsa de tomate (30 porciones)  1 kg de uvas sin semilla  4lt Agua de Limón	18 <b>LORETTA</b> 5 lts Crema de verduras (papa,zanahoria,calabaza) 1 bolsa de crutones ½ Queso mozzarella cortado en cuadritos. Panqué de nuez (25 porciones) 4 lt Jugo de piña	19 <b>ADRIAN</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>VACACIONES</b>	
07-ene <b>FRANCO</b> Elotes desgranados (30 porciones) 1 kilo Queso fresco rallado 10 limones 1 bote mediano de mantequilla 4 litros de agua de naranja	08-ene <b>LUIS FERNANDO</b> 5 lts de sopa de lentejas. 5 aguacates. 1 caja de galletas florentinas de cajeta. 3.5 lt agua de pepino.	09-ene <b>LUCAS VERDUGO</b> 3 papayas picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)	10-ene <b>PATRICIO</b> Sopa de tortilla (5 litros) (Enviar el consomé y las tortillas por separado) 6 aguacates 3 jicamas medianas partidas en julianas. 4 litros de alguna infusión	11-ene <b>LIAM OIKNIN</b> 5 litros de crema de zanahoria 4 baguetes integrales partidos en rebanadas. 1/2 kilo de queso monterrey en cuadritos. 4 litros de agua guayaba natural.

- 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.
- Por favor respetar las porciones para que alcancen todos los niños su refrigerio.

