



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<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 sazón vegetal.                      - Por favor respetar las porciones para que alcancen todos los niños su refrigerio.</p>				<p>1</p> <p>Hotcakes integrales                      Miel de maple                      Manzanas picadas en cubos.</p> <p>Refrigerio proporcionado por la escuela.</p>
<p>4</p> <p>Suspensión de Clases</p> <p>5 de febrero                      "Promulgación de la Constitución Política Mexicana"</p>	<p>5</p> <p><b>LORETTA</b></p> <p>5 lts de crema de tomate con papa                      4 aguacates.                      1 caja de galletas habaneras.                      4 lts It agua de pepino.</p>	<p>6</p> <p><b>GISELLE</b></p> <p>22 plátanos enteros                      2 botes (1kg) de queso cottage                      2 bolsas medianas de granola.                       (agua proporcionada por la escuela)</p>	<p>7</p> <p><b>SEO KIM</b></p> <p>Arroz integral cocido (medir 5 tazas de arroz crudo)                      Frijoles cocidos (medir 5 tazas de frijol crudo)                      2 kg de tortilla maíz                      4 litros de alguna infusión</p>	<p>8</p> <p><b>ANDREA LORELI</b></p> <p>Lassagnia vegetariana con pasta integral (30 porciones)                      1 bote mediano de queso parmesano                      2 Piñas partidas en rodajas.</p>
<p>11</p> <p><b>FRANCO</b></p> <p>Ensalada de codos elote y atún (29 porciones)                      30 gelatinas caseras (sabor a elegir)                      Recomendable:                      Frutevia                      4 litros de agua natural con rodajas de pepino</p>	<p>12</p> <p><b>LUIS FERNANDO</b></p> <p>5 lts de sopa de frijol                      5 aguacates enteros                      ½ kg de queso panela picados en cubos pequeños                      1 1/2 kg de tortillas de maíz                      4 lts de agua natural con</p>	<p>13</p> <p><b>ANA VICTORIA</b></p> <p>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)</p>	<p>14</p> <p>PICNIC</p> <p>DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD</p>	<p>15</p> <p><b>MANUEL</b></p> <p>Spaguetti en salsa de tomate (30 porciones)                       1 kg de uvas sin semilla                       4lt Agua de Limón</p>
<p>18</p> <p><b>REGINA</b></p> <p>Ensalada de quinoa (30 porciones)                      3 cajas de moras lavadas y desinfectadas                      4 lts. De agua de melón sin azúcar.</p>	<p>19</p> <p><b>SILVANA</b></p> <p>Avena integral con leche de almendras sin endulzar (30 porciones)                      10 plátanos                       Enviar un litro de leche de almendras aparte.</p>	<p>20</p> <p><b>LUCAS CANNON</b></p> <p>18 peras picadas en cubos pequeños.                      2 botes (1kg) de queso cottage                      2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)</p>	<p>21</p> <p><b>ELLIE</b></p> <p>4 paquetes de tostadas delgadas ( 40 pzas)                      4 tazas de soya cocida queso panela, tomate y cilantro.                      Limón y sal al gusto.                      6 aguacates enteros                      4 lts de alguna infusión</p>	<p>22</p> <p><b>FABRIZIO</b></p> <p>30 porciones pequeñas de Pasta italiana integral con trozos pequeños de brocoli.                      Puede usar crema agria y poca matequilla.                      Poca sal.                      1 1/2 kg de uvas sin semilla                       4lt alguna Infusión</p>
<p>25</p> <p><b>PATRICIO</b></p> <p>Ensalada de papa preparada al gusto (30 porciones)                      30 paquetes de galletas salmas                       7 nectarinas partidas en cubos pequeños                      Agua con rodajas de limón</p>	<p>26</p> <p><b>LIAM OIKNIN</b></p> <p>5 lts Crema de espinaca con papa.                      1 bolsa de crutones                      ½ Queso mozzarella cortado en cuadritos.                      Panqué de nuez (25 porciones)                      Agua con alguna infusión</p>	<p>27</p> <p><b>ISABELLA GAITAN</b></p> <p>3 papayas medianas cortadas en cubos grandes                      2 botes (1kg) de queso cottage                      2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por</p>	<p>28</p> <p><b>ISABELLA MONET</b></p> <p>Calabacitas con elotitos y queso gratinado ( 30 porciones pequeñas)                      1 bote mediano de crema                      1 kilo de uvas sin semillas lavadas, desinfectadas y partidas a la mitad                      4lts de agua alguna infusión.</p>	<p>01-mar</p> <p>Suspensión de clases CTE</p>