



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>JULIETA</p> <p>6 lts de crema de tomate con papa 6 aguacates. 1 caja de galletas habaneras. 4 lts lt agua de pepino.</p>	<p>6</p> <p>LEON</p> <p>26 plátanos enteros 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola. (agua proporcionada por la escuela)</p>	<p>7</p> <p>JUAN JOSÉ</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>AIDANA</p> <p>Lassagña vegetariana con pasta integral (30 porciones) 1 bote mediano de queso parmesano 2 Piñas partidas en rodajas.</p>
<p>11</p> <p>LUNA</p> <p>Ensalada de coditos elote y atún (32 porciones) 30 gelatinas caseras (sabor a elegir) Recomendable: Frutevia 4 litros de agua natural con rodajas de pepino</p>	<p>12</p> <p>NATALIA DAUTT</p> <p>6 lts de sopa de frijol 6 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>FARAH</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>YUET</p> <p>30 Sandwich (tomate, alfalfa y queso panela) 5 aguacates 4 litros de agua de naranja. Poco endulzante.</p>	<p>15</p> <p>GIANCARLO</p> <p>Spaguetti en salsa de tomate (32 porciones) 1 kg de uvas sin semilla 4lt Agua de Limón</p>
<p>18</p> <p>NATALIA LÓPEZ</p> <p>Ensalada de quinoa (32 porciones) 3 cajas de moras lavadas y desinfectadas 4 lts. De agua de melón sin azúcar.</p>	<p>19</p> <p>AZRAEL</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>MONTSERRAT</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>ZOE</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>LIAM GROSS</p> <p>30 porciones de Pasta italiana integral con trozos pequeños de brocoli. Puede usar crema agria y poca matequilla. Poca sal. 2 kg de uvas sin semilla 4lt alguna Infusión</p>
<p>25</p> <p>RODRIGO</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>PAULINA</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>BRUNO</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>ENEDITH</p> <p>Calabacitas con elotitos y queso gratinado (30 porciones pequeñas) 1 bote mediano de crema 2 kilos 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>