



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 AYELET Elotes desgranados (30 porciones) 1 kilo Queso fresco rallado 10 limones 1 bote mediano de mantequilla 4 litros de agua de naranja	8 MONTERRAT 5 lts de sopa de lentejas. 5 aguacates. 1 caja de galletas florentinas de cajeta. 3.5 lt agua de pepino.	9 LUCIANA 3 papayas picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)	10 SALOMÉ 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 ENEDITH 5 litros de crema de zanahoria 4 baguetes integrales partidos en rebanadas. 1/2 kilo de queso monterrey en cuadrillos. 4 litros de agua guayaba natural.
14 LUCÍA 33 molletes de frijol con queso Salsa bandera 4 lts de agua de fresa natural 10 peras partidas en cubos	15 ALESSANDRO 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	16 AZRAEL 26 plátanos enteros 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola. (agua proporcionada por la escuela)	17 NATALIA LÓPEZ Arroz integral rojo sazonado (medir 5 tazas en crudo) 5 aguacates 1 kg de tortillas de maíz 3 jicamas picadas en juliana. 4 lts de agua de piña	18 LIAM GROSS 33 Hotcakes integrales o avena medianos. 1 bote de Miel de maple 10 manzanas picadas en cubos. Agua proporcionada por la escuela.
21 BRUNO Spaguetti en salsa de tomate (32 porciones) 1 kg de uvas sin semilla 4lt Agua de Limón	22 ZOE 6 lts Crema de brócoli 1 bolsa de crutones ½ Queso mozzarella cortado en cuadrillos. Panqué de nuez (25 porciones) 4 lt Jugo de piña	23 RODRIGO 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)	24 PAULINA 4 paquetes de tostadas delgadas (40 pzas) 6 tazas de frijoles machacados. 6 aguacates enteros 1 kilo de queso fresco desmenuzado 1 bote mediano de crema agria 4 lts de agua de melón	25 CTE SUSPENSIÓN DE CLASES
28 NOAH Avena integral con leche de almendras sin endulzar (30 porciones) 5 canastitas de fresas lavadas y desinfectadas. Enviar un litro de leche de almendras aparte.	29 NICOLÁS 6 lts de crema de elote 6 aguacates. 1 caja de galletas habaneras. 3.5 lt agua de pepino.	30 CHRISTIAN 18 peras picadas en cubos pequeños. 2 botes (1kg) de queso cottage 2 bolsas medianas de granola (agua proporcionada por la escuela)	31 ELIZABETH 5 lts Crema de espinaca 1 bolsa de crutones ½ Queso mozzarella cortado en cuadrillos. Panqué de nuez (25 porciones) Agua con alguna infusión	

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

