

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
26	27	28	29	30
<p>ERICK</p> <p>3 Botes de yogurt natural. 25 plátanos 1 bolsa de granola</p> <p>3 lts. De agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p>SAMUEL</p> <p>3 litros de sopa zanahoria 1 bolsa de crutones partidos en trozos muy pequeños.</p> <p>6 pepinos sin semilla cortados en juliana.</p> <p>3 litros de infusión de pepino con limón.</p>	<p>ANA VICTORIA</p> <p>30 Tostadas Frijoles machacados Salsa bandera (tomate, cebolla y cilantro) por separado. 1 bote de crema 1 ½ kilos de uvas sin semilla partidas en 4 partes-</p> <p>3 litros de infusión de naranja.</p>	<p>PATRICIO</p> <p>Spagetti en salsa de tomate (30 porciones)</p> <p>Uvas sin semilla partidas a la mitad</p> <p>Agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p>MILA</p> <p>32 Panes de centeno o de granos. Crema de almendra (de preferencia sin dulce adicional) 8 plátanos</p> <p>3 lts de infusión de mango</p>
2	3	4	5	6
<p>DIEGO</p> <p>13 Pan pita grandes 2 botes de Hummus natural (sin especies) 3 aguacates</p> <p>10 zahahorias ralladas 6 limones</p> <p>Infusión de pepino con menta o hierbabuena</p>	<p>SERGIO</p> <p>Ensalada de quinoa (30 porciones) preparada al gusto</p> <p>3 cajas de moras lavadas y desinfectadas</p> <p>3 lts. Infusión de melón</p>	<p>EMILIANO</p> <p>3 litros de yogurt natural. 3 melones picados en cuadritos muy pequeños. 1 bolsa de granola natural.</p> <p>3 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p>LORETTA</p> <p>2 le chugas romanas lavadas, desinfectadas y picadas. 2 tomates en rodajas 2 pepinos en rodajas trozos pequeños. 4 naranjas en gajos sin semillas 1 kg de queso panela en cubos pequeños 1 bote de aderezo ranch grande Todo mezclado (excepto el aderezo)</p> <p>3 lts de infusión de guayaba</p>	<p>SAMANTHA</p> <p>Pan de barra (para 25 sandwiches) 2 tomates en rebanadas 1 Lechuga lavada y desinfectada 1 kg queso panela en rebanadas 3 aguacates</p> <p>3 lts de agua de Jamaica (endulzada con Stevia)</p>
9	10	11	12	13
<p>ANDREA L.</p> <p>Arroz rojo (30 porciones) ½ kg de queso monterrey en cubos</p> <p>Papaya trocitos muy pequeños. 1 ate de membrillo</p> <p>3 litros de infusión de agua de limón</p>	<p>JULIANA</p> <p>Ensalada de papa (30 porciones) preparada al gusto 20 paquetes individuales de galletas salmas. 2 Jícama partida en julianas</p> <p>3 litros de infusión de sandía</p>	<p>SAMANTHA J.</p> <p>3 botes grandes de queso cottage. 12 mangos picados en cuadrillos. 1 kilo de granola natural o quinoa inflada.</p> <p>3 litros de agua natural (proporcionada por la escuela)</p>	<p>MANUEL</p> <p>3 litros de frijoles de la olla. 1½ kilo de queso fresco en cubos. 1 kilo de tortillas de maíz.</p> <p>3 litros de agua de limón.</p>	<p>SANTIAGO</p> <p>Avena integral con leche de almendra sin endulzar (30 porciones) 5 canastitas de fresas lavadas y desinfectadas. Agua natural (proporcionada por la escuela)</p>

- Recuerda traer 3 flores naturales.
- Preparar todo con alimentos frescos, naturales y evitar el uso de azúcar en las bebidas.
- Todos los refractarios marcados con el nombre del niño.

