



| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|--|--|--|
| <p>16</p> <p><b>Suspensión de Clases</b></p> <p>16 de septiembre "Aniversario de la Independencia de México"</p>  | <p>17</p> <p><b>Refrigerio compartido por papás</b></p> <p>Asamblea "Día de la Independencia" (sin papas)</p>  | <p>18</p> <p><b>YEOH YEE</b></p> <p>22 plátanos enteros<br/>2 botes (1kg) de queso cottage<br/>2 bolsas medianas de granola.</p> <p>(agua proporcionada por la escuela)</p>                    | <p>19</p> <p><b>VICTORIA GONZALEZ</b></p> <p>Arroz integral cocido (medir 5 tazas de arroz crudo)<br/>Frijoles cocidos (medir 5 tazas de frijol crudo)<br/>2 kg de tortilla maíz<br/>4 litros de agua infusión de manzana.</p> | <p>20</p> <p><b>RODRIGO CONTRERAS</b></p> <p>Verduras al vapor con queso gratinado porción aprox. 30 niños.<br/>Caja de salmas<br/>Pepinos cortados en julianas.<br/>(agua natural proporcionada con la escuela)</p> |
| <p>23</p> <p><b>MIROSLAVA LOPEZ</b></p> <p>Ensalada de lechuga elote y atún (30 porciones)<br/>30 gelatinas caseras (sabor a elegir)<br/>Recomendable: Frutevia<br/>4 lts de infusión de pepino</p> | <p>24</p> <p><b>LUCAS VERDUGO</b></p> <p>5 lts de sopa de frijol<br/>5 aguacates enteros<br/>½ kg de queso panela picados en cubos pequeños<br/>1 1/2 kg de tortillas de maíz<br/>15 naranjas partidas en 4<br/>4 lts de agua infusión de melón.</p>   | <p>25</p> <p><b>ELIZABETH ORTIZ</b></p> <p>4 lts de yogurt natural<br/>5 melones medianos picados en cubos pequeños<br/>1 kg de granola</p> <p>(agua natural proporcionada por la escuela)</p> | <p>26</p> <p><b>NICOLE MANCILLA</b></p> <p>5 lts de crema de tomate con calabaza<br/>4 aguacates.<br/>1 caja de galletas habaneras<br/>Jicama cortada en julianas<br/>4 lts de agua de jamaica endulzada con miel.</p>         | <p>27</p> <p><b>AIDANA DRESSER</b></p> <p>Spaguetti en salsa de tomate (30 porciones)<br/>1 kg de uvas sin semilla<br/>4lt agua infusión de naranja.</p>   |
| <p>30</p> <p><b>BRUNO TORRES</b></p> <p>Ensalada de quinoa (30 porciones)<br/>3 cajas de moras lavadas y desinfectadas<br/>4 lts. agua infusión de sandía.</p>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuerda traer 2 flores naturales.</li> <li>- Preparar todo con alimentos frescos, naturales y evitar el uso de azúcar en las bebidas</li> <li>- Todos los refractarios marcados por favor.</li> <li>- Utilizar solamente sazón vegetal.</li> <li>- Por favor respetar las porciones para que alcancen todos los niños su refrigerio.</li> <li>- <b>NOTA IMPORTANTE:</b> Las infusiones si lo desea pueden endulzarse solo con miel.</li> </ul> |  |  |  |
|   |  |  |  |  |



