
















LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Melón en cubitos <b>Lentejas c/verduras</b> Tostadas horneadas  <b>LUIS CARLOS</b>	4 Uvas <b>Papas a la reina</b> Papas horneadas, crema Jamón y queso  <b>LUCIANA</b>	5 Plátanos <b>Sandwich de jamón de pavo</b> Queso panela  <b>LUIS</b>	6 Manzanas <b>Mini molletes con pan bolillo</b> Salsa pico de gallo (tomate picado con poca cebolla, cilantro y jugo de limón)  <b>IKER</b>	7 <b>Festival de Invierno</b>
10 Sandía cortada en cuadritos <b>Enslada Rusa:</b> pollo, papa, zanahoria, chícharos y mayonesa. Galletas saladas horneadas  <b>DANTE</b>	11 Palitos de pepino con limón y sal <b>Tostadas con frijoles</b> Queso, crema, lechuga y jitomate  <b>ISABELLA</b>	12 Manzanas <b>HotCakes</b> Miel de abeja  <b>VICTOR</b>	13 Zanahoria rayada, limones y sal <b>Picadillo de res</b> Tortillas de maíz  <b>LUIS CARLOS</b>	14 <b>DÍA DE PREPARACIÓN</b> <b>Nachos c/guacamole</b> Nachos horneados pollo deshebrado, aguacate, jitomates, limón y sal (todo por separado) <b>LUCIANA</b>
17 Naranjas en gajos <b>Pasta Verde (de espinaca)</b> granos de elote jitomate cherry  <b>LUIS</b>	18 Papaya <b>Chilaquiles</b> (totopos horneados) Salsa preparada en casa, queso panela y crema, (por separado) <b>IKER</b>	19 <b>Vacaciones</b> 	20 <b>Vacaciones</b> 	21 
24 <b>Vacaciones</b> 	25 <b>Vacaciones</b> 	26 <b>Vacaciones</b> 	27 <b>Vacaciones</b> 	28 <b>Vacaciones</b> 
31 <b>Vacaciones</b> 	1 <b>Vacaciones</b> 	2 <b>Vacaciones</b> 	3 <b>Vacaciones</b> 	4 <b>Vacaciones</b> 
<b>7 de enero</b> Plátanos <b>Quesadilla de queso oaxaca</b> Pico de gallo (Jitomate, cebolla y cilantro)  <b>DANTE</b>	8 Fruta de temporada <b>Albondiguitas de res</b> en salsa de tomate c/tostadas horneadas  <b>ISABELLA</b>	9 Papaya <b>Ensalada de atún</b> con verduras y mayonesa Galletas horneadas saladas  <b>VICTOR</b>	10 Manzanas <b>Arroz c/frijoles enteros</b> sin caldo  <b>LUIS CARLOS</b>	11 <b>DÍA DE PREPARACIÓN</b> <b>Mini Pizza:</b> Pan árabe Salsa de tomate casera Queso rayado y jamón Fruta de temporada <b>LUCIANA</b>

Traer suficiente para 7 niños y 2 Maestras

En búsqueda del beneficio de todos nuestros alumnos

les pedimos que consideren los siguientes lineamientos para la elaboración del lunch:

- Los alimentos deberán estar frescos, las verduras y frutas lavadas y desinfectadas.
- NO utilizar frijoles en lata o en empaque.
- El jamón deberá ser de pechuga de pavo de buena calidad.
- El yogurt deberá ser natural y sin azúcar. (No light)

Traer servilletas

Agradecemos de antemano su cooperación.

**Nota:** Si existe dificultad para realizar el menú que les toca pueden hacer uso del servicio de cafetería. Notificarlo con anticipación con Abigail Soqui Tel: 998 213 0223