















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

Traer suficiente para 6 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