



Entrega de Almuerzos: 8:00 am (máximo)

Hora de Almuerzo: 10:00 am

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14 Manzanas Tortitas de papa Salsa de jitomate casera LUIS	15 Pepinos con limón y sal Quesadillas de queso oaxaca Pico de gallo Jitomate, cebolla y cilantro IKER	16 Papaya Picadillo de res Zanahoria y papa Tostadas horneadas DANTE	17 Fruta de temporada Spaguetti verde espinaca y crema ISABELLA	18 DÍA DE PREPARACIÓN Cocktail de frutas Sandía, melón, naranja, plátano, manzanas Yogurth natural Galletas de avena VICTOR
21 Jícamas en palitos Tinga de pollo Tortillas, sal y limón SOFÍA	22 Uvas Papas a la reina Papas horneadas, crema, jamón y queso LUIS CARLOS	23 Fruta de temporada Lentejas tortillas LUCIANA	24 Zanahoria en palitos Albondiguitas de res en salsa de tomate Limones y sal LUIS	25 Suspensión de labores Consejo técnico escolar
28 Palitos de pepino con limón y sal Sandwiches de jamón, Queso panela rebanado Jitomate y aguacate IKER	29 Palitos de zanahoras con limón y sal Chilaquiles (totopos) Salsa preparada en casa, queso panela y crema por separado. sal y pimienta DANTE	30 Melón en cubitos Ensalada de atún Atún, verduras y mayonesa Galletas horneadas ISABELLA	31 Plátanos Arroz con verduras Barras de amaranto VICTOR	1° febrero DÍA DE PREPARACIÓN Fruta de temporada Enfrijoladas salsa de frijol queso y crema SOFIA

Traer suficiente para 8 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

NOTA: ¡BIENVENIDA A NUESTRO AMBIENTE A SOFÍA ABIGAIL CHALÉ VILLAMIL YA SON 8!

Para agilizar la operación y logística de este proceso a parti del Lunes 14 de enero se regresará toda la comida que sobre en los tupper enviados. Gracias por su comprensión