



Entrega de Almuerzos: 8:00 am (máximo)

Hora de Almuerzo: 10:00 am

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

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

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 tupperes enviados. Gracias por su comprensión