

Entrega de Almuerzos: 8:00 am (máximo)

Hora de Almuerzo: 10:00 am

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 <b>Suspensión de labores</b>	5 Pepinos con limón y sal <b>Quesadillas de queso oaxaca</b> Pico de gallo jitomate, cebolla y cilantro  <b>LUIS CARLOS</b>	6 Papaya <b>Picadillo de res</b> Zanahoria y papa Tostadas horneadas  <b>LUCIANA</b>	7 Fruta de temporada <b>Spaguetti verde</b> espinaca y crema  <b>LUIS</b>	8 DÍA DE PREPARACIÓN <b>Cocktail de frutas</b> Sandía, melón, naranja, plátano, manzanas Yogurth natural Galletas de avena <b>IKER</b>
11 Jícamas en palitos <b>Tinga de pollo</b> Tortillas, sal y limón  <b>DANTE</b>	12 Uvas <b>Papas a la reina</b> Papas horneadas, crema, jamón y queso  <b>ISABELLA</b>	13 Fruta de temporada <b>Lentejas con verduras</b> tortillas  <b>VICTOR</b>	14 Actividad <b>14 de febrero</b> convivio  <b>LUIS</b>	15 DÍA DE PREPARACIÓN <b>Nachos con guacamole</b> Nachos horneados pollo deshebrado, aguacate jitomates, limón y sal (todo por separado) <b>SOFIA</b>
18 Palitos de pepino con limón y sal <b>Sandwiches de jamón,</b> Queso panela rebanado Jitomate y aguacate  <b>LUIS CARLOS</b>	19 Palitos de zanahorias con limón y sal <b>Chilaquiles (totopos)</b> Salsa preparada en casa, queso panela y crema por separado. sal y pimienta  <b>LUCIANA</b>	20 Melón en cubitos <b>Ensalada de atún</b> Atún, verduras y mayonesa Galletas horneadas  <b>LUIS</b>	21 Plátanos <b>Arroz con verduras</b> barras de amaranto  <b>IKER</b>	22 DÍA DE PREPARACIÓN Fruta de temporada <b>Enfrijoladas</b> salsa de frijol queso y crema  <b>DANTE</b>
25 Manzanas <b>Taquitos dorados de pollo</b> crema y queso  <b>ISABELLA</b>	26 Zanahoria en palitos <b>Albondiguillas de res en salsa de tomate</b> Limonos y sal  <b>VICTOR</b>	27 Sandía en cuadritos <b>Ensalada Rusa</b> pollo, papa, zanahoria, chicharos y mayonesa. Galletas saladas horneadas  <b>SOFIA</b>	28 Fruta de temporada <b>Mini molletes con bolillo</b> Salsa pico de gallo (tomate picado, poca cebolla, cilantro y jugo de limón)  <b>LUIS CARLOS</b>	1º marzo Suspensión de labores <b>Consejo Técnico Escolar</b>

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

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