

Entrega de Almuerzos: 8:00 am (máximo)

Hora de Almuerzo: 10:00 am

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

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 partir del Lunes 14 de enero se regresará toda la comida que sobre en los tuppens enviados. Gracias por su comprensión