

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 Quesadillas de queso oaxaca Pico de gallo jitomate, cebolla y cilantro EMMA C.	6 Papaya Picadillo de res Zanahoria y papa Tostadas horneadas LUCAS	7 Fruta de temporada Spagueti verde espinaca y crema EMMA F.	8 DÍA DE PREPARACIÓN Cocktail de frutas Sandía, melón, naranja, plátano, manzanas Yogurth natural Galletas de avena VICTORIA
11 Jícamas en palitos Tinga de pollo Tortillas, sal y limón ABRIL	12 Uvas Papas a la reina Papas horneadas, crema, jamón y queso LEONARDO	13 Fruta de temporada Lentejas con verduras tortillas AITANA	14 Actividad 14 de febrero convivio EMMA F.	15 DÍA DE PREPARACIÓN Nachos con guacamole Nachos horneados pollo deshebrado, aguacate jitomates, limón y sal (todo por separado) MATIAS
18 Palitos de pepino con limón y sal Sandwiches de jamón, Queso panela rebanado Jitomate y aguacate JESÚS	19 Palitos de zanahorias con limón y sal Chilaquiles (totopos) Salsa preparada en casa, queso panela y crema por separado. sal y pimienta MIA	20 Melón en cubitos Ensalada de atún Atún, verduras y mayonesa Galletas horneadas PABLO	21 Plátanos Arroz con verduras barras de amaranto NINA	22 DÍA DE PREPARACIÓN Fruta de temporada Enfrijoladas salsa de frijol queso y crema SANDRA
25 Manzanas Taquitos dorados de pollo crema y queso SARIAH	26 Zanahoria en palitos Albondiguitas de res en salsa de tomate Limonas y sal JOCELYN	27 Sandía en cuadritos Ensalada Rusa pollo, papa, zanahoria, chicharos y mayonesa. Galletas saladas horneadas IAN	28 Fruta de temporada Mini molletes con bolillo Salsa pico de gallo (tomate picado, poca cebolla, cilantro y jugo de limón) ELIOENAI	1º marzo Suspensión de labores Consejo Técnico Escolar

Traer suficiente para 21 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