

MAYO

Entrega de Almuerzos: 8:00 am (máximo)

Hora de Almuerzo: 10:00 am

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 Peras Jocoque natural Tostadas horneadas. Aguacate, lechuga picada tomates en rodajas (por separado) Maya	7 Pepinos con limón y sal Quesadillas de queso oaxaca Pico de gallo jitomate, cebolla y cilantro Constanza	8 Papaya Picadillo de res Zanahoria y papa Tostadas horneadas Narda	9 Sandía cortada en cuadrillos. Pasta Griega c/ brócoli Tostadas horneadas Aurora	10 DÍA DE PREPARACIÓN Plátanos Tostadas con frijoles Queso, crema, lechuga y jitomate Oscar
13 Jícamas en palitos sal y limón Queso panela en cuadrillos C/ caldillo de jitomate, calabazas en cuadrillo y granos de elote Tortillas Dafne	14 Uvas Papas a la reina Papas horneadas, crema, jamón y queso Mateo	15 Suspensión del labores Día del maestro	16 Papaya Mini pizzas Pan árabe, salsa casera, pechuga de pavo, queso rayado Maya	17 DÍA DE PREPARACIÓN Mango Nachos con guacamole Nachos horneados pollo deshebrado, aguacate jitomates, limón y sal (todo por separado) Constanza
20 Manzanas Mini molletes Salsa Pico de gallo (tomate picado con poca cebolla, cilantro y jugo de limón) Narda	21 Jícamas en palitos sal y limón Tinga de pollo Tostadas horneadas Aurora	22 Mandarinas Tacos dorados de papa Crema y queso rayado Lechuga con limón y sal Oscar	23 Plátanos Ensalada de atún Atún con mayonesa y verduras Galletas horneadas Dafne	24 Suspensión de labores Consejo Técnico Escolar
27 Fruta de temporada Pasta Salsa boloñesa con carne Queso parmesano Mateo	28 Pepinos Wraps de jamón y queso manchego (por separado) Lechuga y jitomate (rodajas) Maya	29 Melón en cubitos Frijoles con arroz Arroz blanco al vapor Frijoles enteros Tostadas horneadas Constanza	30 Fruta de temporada Sopa de pasta caldosa con verduras Narda	31 DÍA DE PREPARACIÓN Mango Sandwiches de pollo Pechuga de pollo deshebrada Lechuga, jitomate y aguacate Bote pequeño de mayonesa Aurora

Traer suficiente para 7 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