

# Septiembre

Entrega de Almuerzos: 8:00 am (máximo)

Hora de Almuerzo: 10:00 am

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Peras <b>Jocoque natural</b> Tostadas horneadas. Aguacate, lechuga picada tomates en rodajas (por separado) <b>Dante</b>	3 Fruta de temporada <b>Ensalada de atún</b> Atún con mayonesa y verduras Galletas horneadas <b>Victor</b>	4 Papaya <b>Picadillo de res</b> Zanahoria y papa Tostadas horneadas <b>Ileana</b>	5 Uvas <b>Sopa de pasta caldosa</b> con verduras Galletas de avena <b>Julieta Naomi</b>	6 DÍA DE PREPARACIÓN Plátanos <b>Tostadas con frijoles</b> Queso, crema, lechuga y jitomate <b>Natalia</b>
9 Jícama en palitos sal y limón <b>Queso panela en cuadritos</b> C/ caldillo de jitomate, calabazas en cuadrito y granos de elote Tortillas <b>Franco</b>	10 Sandía <b>Papas a la reina</b> Papas horneadas, crema, jamón y queso <b>Emma</b>	11 Fruta de temporada <b>Hot cakes</b> Miel de abeja pechuga de pavo <b>Dante</b>	12 Papaya <b>Mini pizzas</b> Pan árabe, salsa casera, pechuga de pavo, queso rayado <b>Victor</b>	13 Fruta de temporada <b>Sanwiches</b> Pan integral, pechuga de pavo queso panela, jitomate <b>Ileana</b>
16 <b>Suspensión de labores</b>	17 Jícama en palitos sal y limón <b>Tinga de pollo</b> Tostada horneadas <b>Julieta Naomi</b>	18 Naranjas en gajos <b>Tacos dorados de papa</b> Crema y queso rayado Lechuga <b>Natalia</b>	19 Melón en cubitos <b>Frijoles con arroz</b> Arroz blanco al vapor frijoles enteros Tostadas horneadas <b>Franco</b>	20 Mango <b>Nachos con guacamole</b> Nachos horneados pollo deshebrado, aguacate jitomates, limón y sal (todo por separado) <b>Emma</b>
23 Sandía en cubitos <b>Lentejas c/verduras</b> Tostadas horneadas <b>Dante</b>	24 Zanahoria en palitos <b>Quesadillas de queso Oaxaca</b> Pico de gallo (jitomate, cilantro, poca cebolla y limón) <b>Victor</b>	25 Melón en cuadritos <b>Ensalada Rusa</b> Pollo, papa, zanahoria, chícharos, y mayonesa Galletas habaneras <b>Ileana</b>	26 Uvas <b>Pasta verde con espinacas</b> crema y elotitos <b>Julieta Naomi</b>	27 Pepinos <b>Enfrijoladas</b> Tortillas, frijoles molidos, queso, crema <b>Natalia</b>
30 Fruta de temporada <b>Albondiguitas de res</b> en salsa de tomate tostadas horneadas <b>Franco</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**