

Septiembre

Entrega de Almuerzos: 8:00 am (máximo)

Hora de Almuerzo: 10:00 am

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

Traer suficiente para 13 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