

# LUNCH

Saludable

## OCTUBRE/18

alimentos balanceados,  
ricos y calientes

en pro de la salud alimentaria favoreciendo el  
desarrollo integral de nuestros alumnos.

<p><b>Lunes 1</b></p> <p><b>BOX 1</b> Quesadillas poblanas Plátano dominico Té de limón</p> <p><b>BOX 2</b> Macarrones con queso Pechuga de pollo asada Gelatina de durazno Agua de jamaica</p>	<p><b>Martes 2</b></p> <p><b>BOX 1</b> Queso panela asado con jitomate Pay de limón Agua de limón</p> <p><b>BOX 2</b> Cuernito de jamón y queso Manzana Agua de guayaba</p>	<p><b>Miércoles 3</b></p> <p><b>BOX 1</b> Huevo con jamón Cereal con leche</p> <p><b>BOX 2</b> Tacos dorados de carne deshebrada con col Tapioca Agua de sandía</p>	<p><b>Jueves 4</b></p> <p><b>BOX 1</b> Molletes dulces Melón Té de manzana con canela</p> <p><b>BOX 2</b> Pechugas/pollo a la hawaiana Tostadas Gomitas Agua simple</p>	<p><b>Viernes 5</b></p> <p><b>BOX 1</b> Hojaldras de ensalada rusa con atún Manzana Ades</p> <p><b>BOX 2</b> Carne molida con verduras (chayote y ejote) Arroz rojo Tortilla Melón picado Agua de guayaba</p>
<p><b>Lunes 8</b></p> <p><b>BOX 1</b> Quesadilla natural Papaya con yogurt y granola Té de manzanilla</p> <p><b>BOX 2</b> Fusilli con pollo, brócoli y parmesano Mousse de mango Agua de pepino</p>	<p><b>Martes 9</b></p> <p><b>BOX 1</b> Club sándwich de pollo con papas Mandarina Té de canela</p> <p><b>BOX 2</b> Enchiladas campesinas: reellenas de jamón y verduras Frijoles refritos Barrita de amaranto Agua de jamaica</p>	<p><b>Miércoles 10</b></p> <p><b>BOX 1</b> Rollitos de pechuga de pavo con verduras y queso Mini pan de dulce Matteada de fresa</p> <p><b>BOX 2</b> Sopesitos con carne asada Ensalada de calabaza, jicama y zanahoria Gelatina de mango Agua de tamarindo</p>	<p><b>Jueves 11</b></p> <p><b>BOX 1</b> Focaccia hawaiana Manzana Agua de naranja</p> <p><b>BOX 2</b> Pechuga rellena de zanahoria, calabaza y queso Mini bollito Mazapán Agua natural</p>	<p><b>Viernes 12</b></p> <p><b>BOX 1</b> Chilaquiles verdes (sin picante) con queso y crema Guayaba picada Agua natural</p> <p><b>BOX 2</b> Bistec en salsa roja con papas (sin picante) Puré de papa Palanqueta Agua de tuna</p>
<p><b>Lunes 15</b></p> <p><b>BOX 1</b> Huevo con frijol Manzana con yogurt Té de canela</p> <p><b>BOX 2</b> Sincronizadas de jamón y queso Jicamas Gomitas Agua de naranja</p>	<p><b>Martes 16</b></p> <p><b>BOX 1</b> Sándwich de pechuga de pavo con queso, jitomate, lechuga, aguacate y mayonesa Melón Té de menta</p> <p><b>BOX 2</b> Milanesa de res Ensalada mixta con limón Cacahuates japoneses Agua de guayaba</p>	<p><b>Miércoles 17</b></p> <p><b>BOX 1</b> Quesadillas de papa con espínaca Fresas Leche</p> <p><b>BOX 2</b> Enchiladas suizas Naranjas con miguelito Agua de guayaba</p>	<p><b>Jueves 18</b></p> <p><b>BOX 1</b> Mini torta de salchicha con queso oaxaca lechuga, jitomate y mayonesa Manzana Té de naranja</p> <p><b>BOX 2</b> Tinga de res con col Tostadas horneadas Mandarina Agua de tamarindo</p>	<p><b>Viernes 19</b></p> <p><b>BOX 1</b> Bisquets con mermelada Manzana Leche</p> <p><b>BOX 2</b> Mini pizza hawaiana Pepinos con limón Alegría Agua natural</p>
<p><b>Lunes 22</b></p> <p><b>BOX 1</b> Quesadilla de calabaza con elotitos Sandía Leche</p> <p><b>BOX 2</b> Espagueti a la boloñesa Palanqueta Agua de naranja</p>	<p><b>Martes 23</b></p> <p><b>BOX 1</b> Wrap de pollo Arándanos Té limón</p> <p><b>BOX 2</b> Hot dogs Jicamas con limón y miguelito Agua de fresa con menta</p>	<p><b>Miércoles 24</b></p> <p><b>BOX 1</b> Huevo a la mexicana Tortilla Gelatina con trocitos de fruta Ades</p> <p><b>BOX 2</b> Sopa de pasta con verduras Entomatadas con queso panela Palanqueta Agua de naranja</p>	<p><b>Jueves 25</b></p> <p><b>BOX 1</b> Focaccia de pollo con yogurt Manzana Té de manzanilla</p> <p><b>BOX 2</b> Pollo en salsa verde con nopales y calabacitas (sin picante) Arroz rojo Varita de dulce Agua de limón</p>	<p><b>Viernes 26</b></p> <p>PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA</p> <p>PREPARATORIA</p> <p><b>BOX 1</b> Papas al gratin con jamón Uvas Licuado de vainilla</p> <p><b>BOX 2</b> Sopes de pollo con lechuga, crema y queso Agua de naranja Palanqueta</p>
<p><b>Lunes 29</b></p> <p><b>BOX 1</b> Mini wafel de queso crema con miel Fresas Leche</p> <p><b>BOX 2</b> Pollo a la poblana (chile poblano elote y crema) Arroz blanco Oblea Agua melón</p>	<p><b>Martes 30</b></p> <p><b>BOX 1</b> Enfrijoladas c/ jamón queso y crema Papaya Té de canela</p> <p><b>BOX 2</b> Chuletas ahumadas con jitomate Frijoles Tulsi pop Agua de piña</p>	<p><b>Miércoles 31</b></p> <p><b>BOX 1</b> Nuggets Ensalada de lechuga, jicama y betabel Agua de limón</p> <p><b>BOX 2</b> Tostadas de picadillo (zanahoria, chicharos papas y calabaza) queso, crema y lechuga Mini paleta de hielo Agua simple</p>		

Favor de recordar a sus hijos (excepto Transitorio San Jerónimo y 1° primaria Mixcoac) que deberán asistir a la cafetería del campus correspondiente a recoger su lunch, de lo contrario no habrá reposición de los alimentos.

