

LUNCH

Saludable

OCTUBRE/18

alimentos balanceados,
ricos y calientes

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

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

