

# LUNCH

Saludable

## NOVIEMBRE/18

alimentos balanceados,  
ricos y calientes

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

<p><u>Lunes 29</u></p>	<p><u>Martes 30</u></p>	<p><u>Miércoles 31</u></p>	<p><u>Jueves 1</u></p>  <p>Por escasez de agua en la CDMX</p>	<p><u>Viernes 2</u></p> 
<p><u>Lunes 5</u></p> <p><b>BOX 1</b> Huevo con frijol Pan integral Malteada de plátano con chocolate</p> <p><b>BOX 2</b> Albóndigas Espagueti rojo Ensalada, lechuga, pepino y zanahoria Gelatina con trocitos de fruta Agua natural</p>	<p><u>Martes 6</u></p> <p><b>BOX 1</b> Mini baguette de jamón y queso manchego con lechuga y jitomate Bastones de zanahoria Uvas Té de manzana</p> <p><b>BOX 2</b> Lentejas Bistec asado Verduras en salsa de soya Puré de papa Dulce de durazno Agua natural</p>	<p><u>Miércoles 7</u></p> <p><b>BOX 1</b> Enfrijoladas de pollo Mandarina Agua natural</p> <p><b>BOX 2</b> Pechuga asada Pure de zanahoria Cátsup Sandía Agua de limón con chía</p>	<p><u>Jueves 8</u></p> <p><b>BOX 1</b> Omelette de queso Pan tostado Melón Té de manzana</p> <p><b>BOX 2</b> Café con jamón y queso Jicamas con miguelito Gelatina con trocitos de fruta Agua de jamaica</p>	<p><u>Viernes 9</u></p> <p><b>BOX 1</b> Rollitos de pechuga de pavo con queso manchego y verduras a la plancha Cereal con leche Plátano</p> <p><b>BOX 2</b> Tortitas de pollo en caldillo con chayote Tostadas horneadas Fresas con crema Agua simple</p>
<p><u>Lunes 12</u></p> <p><b>BOX 1</b> Chilaquiles verdes con huevo revuelto Mandarina Agua natural</p> <p><b>BOX 2</b> Bagel de ajonjolí con pechuga de pavo y philadelphia Guayaba Agua de jamaica</p>	<p><u>Martes 13</u></p> <p><b>BOX 1</b> Sándwich de queso panela con aguacate Melón Malteada de vainilla</p> <p><b>BOX 2</b> Pollo a la barbecue Ensalada de lechugas con espinaca y pepino Mini pay de limón Agua de mandarina</p>	<p><u>Miércoles 14</u></p> <p><b>BOX 1</b> Waffle de queso crema con jamón Flan Té limón</p> <p><b>BOX 2</b> Hot dogs con jitomate y cebolla Pepinos con manzana verde y tajín Agua natural</p>	<p><u>Jueves 15</u></p> <p><b>BOX 1</b> Huevo a la mexicana Tortilla Gelatina con trocitos de fruta Agua natural</p> <p><b>BOX 2</b> Tacos de guisado gelatina de mango Agua de tamarindo</p>	<p><u>Viernes 16</u></p> <p><b>BOX 1</b> Mini torta de jamón, piña, queso con aguacate, jitomate y lechuga Varita mago Agua natural</p> <p><b>BOX 2</b> Sopes de tinga de pollo, lechuga, crema y queso Gelatina de fresa con fruta Agua natural</p>
<p><u>Lunes 19</u></p> 	<p><u>Martes 20</u></p> <p><b>BOX 1</b> Hot cake Fresas Huevo revuelto Leche (STRATFORD)</p> <p><b>BOX 2</b> Pechuga empanizada Ensalada de pepino con lechuga Pasta Agua de limón con chía (STRATFORD)</p>	<p><u>Miércoles 21</u></p> <p><b>BOX 1</b> Sincronizadas Pico de gallo Naranja Té de manzanilla</p> <p><b>BOX 2</b> Consomé de verduras Tacos dorados de carne Palanqueta de cacahuete Agua de guayaba</p>	<p><u>Jueves 22</u></p> <p><b>BOX 1</b> Mini molletes Pico de gallo Galleta de avena Bebida de soya</p> <p><b>BOX 2</b> Empanadas rellenas de queso oaxaca Varita de dulce Agua de tamarindo</p>	<p><u>Viernes 23</u></p> <p><b>BOX 1</b> Huevo revuelto Pan tostado Manzana Jugo ades (NORWICH)</p> <p><b>BOX 2</b> Tacos de pescado empanizado con jitomate lechuga y limón Pera Agua simple (NORWICH)</p>
<p><u>Lunes 26</u></p> <p><b>BOX 1</b> Tacos de huevo con jamón Mandarina Té de manzanilla (CANTERBURY)</p> <p><b>BOX 2</b> Ensalada de atún Jícama y zanahoria rallada Pasta Agua de naranja (CANTERBURY)</p>	<p><u>Martes 27</u></p> <p><b>BOX 1</b> Mini chapata de pechuga de pavo con lechuga, jitomate y pepino Papaya Agua natural</p> <p><b>BOX 2</b> Picadillo Arroz con brócoli Cacahuates Alegría Agua de sandía con menta</p>	<p><u>Miércoles 28</u></p> <p><b>BOX 1</b> Huevo con ejotes Cereal con leche Fresas Agua simple (LONDON)</p> <p><b>BOX 2</b> Bistec con frijoles Sopa de munición Uvas Agua de limón (LONDON)</p>	<p><u>Jueves 29</u></p> <p><b>BOX 1</b> Quesadilla de verduras (calabaza, pimienta marrón y elotitos) Mandarina Bebida de soya</p> <p><b>BOX 2</b> Espagueti a la bolognesa Gomitas Agua de limón con menta</p>	<p><u>Viernes 30</u></p> <p>PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA</p> <p>PREPARATORIA</p>  <p><b>BOX 1</b> Club sándwich Papas a la francesa Naranja Agua de jamaica</p> <p><b>BOX 2</b> Tacos de pastor Ensalada de zanahoria y pepino Agua de horchata</p>

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

