

LUNCH

Saludable

ENERO/20

alimentos balanceados,
ricos y calientes
en pro de la salud alimentaria favoreciendo el
desarrollo integral de nuestros alumnos.

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
<p>BOX 1 Cuernito de jamón y queso con lechuga y jitomate Manzana Bebida de soya</p> <p>BOX 2 Espagueti blanco Fajitas de pollo con zanahoria, calabaza y espinacas Oblea Agua de jamaica</p>	<p>BOX 1 Quesadillas poblanas Mandarina Té de limón</p> <p>BOX 2 Carne molida con verduras (chayote, zanahoria y ejote) Arroz rojo Jicamas Agua de naranja con guayaba</p>	<p>BOX 1 Huevo con jamón Pan de caja Galleta de avena Leche</p> <p>BOX 2 Lentejas Tacos dorados de carne deshebrada con col Agua de sandía</p>	<p>BOX 1 Molletes dulces Melón Té de manzana</p> <p>BOX 2 Pechugas/pollo a la hawaiana Tostadas salmas Gomitas Agua de tamarindo</p>	<p>BOX 1 Hojaldras de ensalada rusa con atún Plátano Agua natural</p> <p>BOX 2 Pizza Pepinos con limón Naranja Agua natural</p>
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<p>BOX 1 Quesadillas Cereal con leche Plátano dominico</p> <p>BOX 2 Hot dogs Complementos cátsup y mayonesa / jitomate y cebolla opcionales Zanahorias con limón Agua de jamaica</p>	<p>BOX 1 Club sándwich de jamón y queso con lechuga y pepino Mandarina Té de naranja</p> <p>BOX 2 Yakimeshi de carne con verduras Mousse de mango Agua de limón con menta</p>	<p>BOX 1 Pan francés con duraznos Rollitos de jamón Leche</p> <p>BOX 2 Sopesitos con carne asada Ensalada de calabaza, jicama y zanahoria Gelatina de mango Agua de melón</p>	<p>BOX 1 Focaccia de jamón y queso Melón Agua de naranja</p> <p>BOX 2 Pechuga rellena de zanahoria, calabaza y queso Mini bollito Mazapán Agua natural</p>	<p>BOX 1 Chilaquiles verdes de pollo (sin picante) con queso y crema Guayaba picada Agua natural</p> <p>BOX 2 Bistec en salsa roja con chayote y zanahoria (sin picante) Frijoles con totopos Mini pay de limón Agua de fresa</p>
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
<p>BOX 1 Sándwich de pechuga de pavo con espinacas, jitomate y mayonesa Melón Bebida de soya</p> <p>BOX 2 Milanesa de res Ensalada mixta con limón Palanqueta Agua de guayaba</p>	<p>BOX 1 Quesadilla de queso y papa Mandarina Leche</p> <p>BOX 2 Taquitos de tinga de pollo Arroz rojo Jicamas Gomitas Agua de naranja</p>	<p>BOX 1 Huevo con frijol Papaya con yogurt Bebida de soya</p> <p>BOX 2 Enchiladas suizas (sin picante) Naranjas con miguelito Agua de guayaba</p>	<p>BOX 1 Mini torta de salchicha con lechuga, jitomate y mayonesa Guayaba Té de naranja</p> <p>BOX 2 Picadillo con verduras Arroz Frijoles Agua de sandía</p>	<p>BOX 1 Waffles con queso crema y miel Plátano Leche</p> <p>BOX 2 Tinga de res Tostadas homeadas Mandarina Agua de tamarindo</p>
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
<p>BOX 1 Rollitos de jamón de pavo Bísquets con mermelada Leche</p> <p>BOX 2 Albóndigas Arroz con elotitos Ensalada con jitomate, lechuga, pepino y zanahoria Palanqueta Agua natural</p>	<p>BOX 1 Quesadilla de calabaza con elotitos Manzana con yogurt Agua natural</p> <p>BOX 2 Espagueti a la boloñesa Gelatina con trocitos de fruta Agua de naranja</p>	<p>BOX 1 Mini pan de dulce Quesadilla natural Chocolate</p> <p>BOX 2 Bistec asado Chayotes al gratín Mini bollito Dulce de tapioca Agua de jamaica</p>	<p>BOX 1 Chilaquiles rojos con huevo revuelto Papaya con yogurt Té de manzanilla</p> <p>BOX 2 Pachola de res con verdura Sopa de codito Oblea de cajeta Agua de limón</p>	<p> Junta de consejo (transitorio, primaria y secundaria).</p> <p>BOX 1 Choriquesos Papaya con yogurt Leche</p> <p>BOX 2 Hamburguesas de pollo Pepinos con limón Agua de naranja</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.

