

LUNCH

Saludable

OCTUBRE/19

alimentos balanceados,
ricos y calientes

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

Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Queso panela asado con jitomate Pay de limón Té de manzanilla</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Tacos dorados de carne deshebrada Ensalada verde Tapioca Agua de sandía</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Huevo con ejote Platano dominico Cereal con leche</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Cuernito de jamón y queso con verdura Manzana Agua de guayaba</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Molletes dulces Melón Té de manzana</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Albóndigas Frijoles Zanahoria limón Agua de sabor</p>	 <p>PREPARATORIA BOX 1-AM (DESAYUNO) Papas al gratin con jamón Uvas Licuado de vainilla</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Sopes de pollo con lechuga, crema y queso Agua de naranja Palanqueta</p>
<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Quesadilla natural Papaya con yogurt y granola Té de manzanilla</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Fusilli con pollo, brócoli y parmesano Mousse de mango Agua de pepino</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Club sándwich de pollo con papas Mandarina Té</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Enchiladas campesinas rellenas de jamón y verduras Frijoles refritos Barrita de amaranto Agua de jamaica</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Rolitos de pechuga de pavo con verduras y queso Mini pan de dulce Malteada de fresa</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Bistec en salsa roja con papas (sin picante) Puré de papa Palanqueta Agua de tuna</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Focaccia hawaiana de jamón con queso y piña Manzana Agua de naranja</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Pechuga rellena de zanahoria, calabaza y queso Mini bollillo Mazapán Agua natural</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Chilaquiles verdes (sin picante) con huevo, queso y crema Guayaba picada Agua natural</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Sopesitos con carne asada Ensalada de calabaza, jicama y zanahoria Gelatina de fresa Agua natural</p>
<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Huevo con frijol Manzana con yogurt Té de naranja</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Sincronizadas de jamón y queso Jicamas Gomitas Agua de naranja</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Bisquets con jamón y queso con granola Leche</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Milanesa de res Ensalada mixta con limón Cacahuates japoneses Agua de guayaba</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Quesadillas de papa con espinaca Fresas Leche</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Enchiladas suizas con pollo Naranjas con miguelito Agua de guayaba</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Mini torta de salchicha con queso oaxaca, lechuga, jitomate, aguacate y mayonesa Manzana Té de naranja</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Tinga de res con col Tostadas horneadas Mandarina Agua de tamarindo</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Bisquets con mermelada Manzana Leche</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Mini pizza hawaiana con Pepinos con limón Alegria Agua natural</p>
<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Quesadilla de calabaza con elotitos Sandía Leche</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Espagueti a la boloñesa Palanqueta Agua de naranja</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Wrap de pollo con lechuga, aguacate, zanahoria y arandanos Manzana Té limón</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Hot dogs Jicamas con limón y miguelito Agua de fresa con menta</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Huevo a la mexicana Tortilla Gelatina con trocitos de fruta Ades</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Sopa de pasta con verduras Entomatadas con queso panela Cocada Agua de naranja</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Molletes con pico de gallo Papaya Té de guayaba</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Pollo en salsa verde con nopales y calabacitas (sin picante) Pasta blanca Varita de dulce Agua de limón</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Hojaldras de ensalada rusa con atún Manzana Ades</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Tinga de res con verduras Arroz rojo Tortilla Melón picado Agua de guayaba</p>
<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Waffles de queso crema con miel Fresas Leche</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Pollo a la poblana (chile poblano elote y crema) Arroz blanco Oblea Agua melón</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Enfrijoladas c/ jamón queso y crema Papaya Té de manzanilla</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Chuletas ahumadas con jitomate Frijoles Tufsi pop Agua de piña</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Nuggets Ensalada de lechuga, jicama y betabel Agua de limón</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Tostadas de picadillo (zanahoria, chicharos papas y calabaza) queso, crema y lechuga Mini paleta de hielo Agua simple</p>	<p>BOX 1-AM (DESAYUNO) Choriqueso Plátano dominico Té de limón</p> <p>BOX 2- PM (COMIDA) Macarrones con queso Pechuga de pollo asada Gelatina de durazno Agua de jamaica</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.

