

LUNCH

Saludable

MARZO/20

alimentos balanceados,
ricos y calientes

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

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p><u>Lunes 2</u></p> <p>BOX 1 Cuernitos de jamón de pavo con queso panela Piña picada Té de manzanilla</p> <p>BOX 2 Espagueti rojo con chuleta ahumada Jícama rallada con tajín y limón Agua de naranja</p> | <p><u>Martes 3</u></p> <p>BOX 1 Hojaldras de atún con verduras Ades Manzana picada</p> <p>BOX 2 Pechuga de pollo a la poblana Arroz blanco Pepinos con limón Mini paleta helada</p> | <p><u>Miércoles 4</u></p> <p>BOX 1 Quesadillas de espinaca, zanahoria, elote y queso Papaya con yogurt Té de manzana</p> <p>BOX 2 Bistec en salsa verde con nopales y calabazas Frijoles Palanqueta Agua de sandía con menta</p> | <p><u>Jueves 5</u></p> <p>BOX 1 Chilaquiles con bistec, crema y queso Manzana Agua natural</p> <p>BOX 2 Albóndigas con papa y apio Arroz rojo Gelatina de fresa Agua de maracuya</p> | <p><u>Viernes 6</u></p> <p>BOX 1 Huevo revuelto con jamón Pan tostado con mantequilla Ades</p> <p>BOX 2 Alambre de pollo con tocino, pimientos y queso Tortilla Mazapán Agua natural</p> |
| <p><u>Lunes 9</u></p> <p>BOX 1 Tacos de frijol con queso panela Gelatina de piña Agua de limón</p> <p>BOX 2 Bistec con papas Ensalada mixta con limón Agua de tamarindo</p> | <p><u>Martes 10</u></p> <p>BOX 1 Bisquets con jamón y queso Melón con granola Leche</p> <p>BOX 2 Taqitos de pollo Jicamas con limón Mousse de fresa Agua de pepino</p> | <p><u>Miércoles 11</u></p> <p>BOX 1 Waffles de queso-crema y miel Melón Malteada de fresa</p> <p>BOX 2 Salchichas a la mexicana Pasta al burro Duraznos con crema Agua simple</p> | <p><u>Jueves 12</u></p> <p>BOX 1 Club sándwich de pechuga de pavo y queso con germen de alfalfa, aguacate, jitomate y mayonesa Papas a la francesa Jicamas Agua natural</p> <p>BOX 2 Pollo a la jardinera Arroz blanco Naranjas con chile Agua de guayaba</p> | <p><u>Viernes 13</u></p> <p>BOX 1 Molletes dulces Rollos de jamón Papaya con amaranto Té de naranja</p> <p>BOX 2 Milanesa de res Ensalada con lechuga italiana, pepinos, arándano y jitomate Gelatina de frambuesa Agua natural</p> |
| <p><u>Lunes 16</u></p> | <p><u>Martes 17</u></p> <p>BOX 1 Sincronizadas Cereal con leche Plátano</p> <p>BOX 2 Mini pizza hawaiana Complemento cátsup Pepinos con limón Agua de natural</p> | <p><u>Miércoles 18</u></p> <p>BOX 1 Hot cakes con mermelada Fresas Leche</p> <p>BOX 2 Picadillo Arroz rojo Tortilla Paleta helada Agua de sandía</p> | <p><u>Jueves 19</u></p> <p>BOX 1 Choriqueso Yogurt con mango Agua de natural</p> <p>BOX 2 Tallarines en salsa de pimiento con pollo Naranjas con tajín Agua de horchata</p> | <p><u>Viernes 20</u></p> <p>BOX 1 Huevo a la mexicana Frijoles refritos Tortilla Bebida de soya</p> <p>BOX 2 Espagueti a la boloñesa Ensalada lechuga con zanahoria y mango Agua de limón</p> |
| <p><u>Lunes 23</u></p> <p>BOX 1 Tortilla española Uvas Té de limón</p> <p>BOX 2 Alambre de res Ensalada mixta Manzana verde con miguelito Agua de tamarindo</p> | <p><u>Martes 24</u></p> <p>BOX 1 Mini molletes Pico de gallo Malteada de fresa</p> <p>BOX 2 Pechuga a la hawaiana Ensalada mixta Gelatina de uva Agua natural</p> | <p><u>Miércoles 25</u></p> <p>BOX 1 Huevo con ejotes en salsa verde (sin picante) Mini pan dulce Papaya Leche</p> <p>BOX 2 Tacos de Bistec a la mexicana con frijoles refritos Fresas con crema Agua de horchata</p> | <p><u>Jueves 26</u></p> <p>BOX 1 Enfrijoladas con pollo Mango Té de manzanilla</p> <p>BOX 2 Sopa de pasta con zanahoria Tortitas de papa con atún Ensalada mixta Agua de sandía</p> | <p><u>Viernes 27</u></p> <p>BOX 1 Bagel de queso crema con mermelada Leche Melón picado</p> <p>BOX 2 Entomatadas con carne deshebrada crema y queso Chayotes gratinados Agua de mango</p> |
| <p><u>Lunes 30</u></p> <p>BOX 1 Pan francés Queso asado Uvas Té de manzana</p> <p>BOX 2 Pachola de res Arroz con verduras Oblea Jugo Ades</p> | <p><u>Martes 31</u></p> <p>BOX 1 Rollos de jamón de pavo con verduras Cereal con leche Plátano</p> <p>BOX 2 Hamburguesa con queso, jitomate, lechuga Pepinos y jicamas con limón Agua de mango</p> | <p><u>Miércoles 1</u></p> | <p><u>Jueves 2</u></p> | <p><u>Viernes 3</u></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.

