

# LUNCH

Saludable

## AGOSTO/19

alimentos balanceados,  
ricos y calientes

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

### Lunes 12

**BOX 1**  
Chilaquiles verdes con huevo  
revuelto  
Papaya con yogurt  
Agua natural

**BOX 2**  
Bistec con papas en salsa  
verde  
Jícamas con limón y tajín  
Agua de jamaica

### Martes 13

**BOX 1**  
Sándwich de pechuga  
de pavo con pepino,  
jitomate, lechuga y germen  
de alfalfa  
Plátano  
Leche

**BOX 2**  
Pollo a la barbécue  
Ensalada de lechuga y pepino  
Palanqueta  
Agua de limón

### Miércoles 14

**BOX 1**  
Choriquesos  
Melón  
Bebida de soya

**BOX 2**  
Tacos de guisado  
Barrita de amaranto  
Mango  
Agua de horchata

### Jueves 15

**BOX 1**  
Molletes  
Pico de gallo  
Tuna  
Té de manzanilla

**BOX 2**  
Milanesa de res  
Ensalada verde  
Mini mamut  
Agua de tamarindo

### Viernes 16

**BOX 1**  
Enchiladas rojas con panela,  
lechuga, crema, queso.  
Ciruela  
Agua limón-chía

**BOX 2**  
Sopes de pollo  
Gelatina  
Agua natural

### Lunes 19

**BOX 1**  
Entomatadas de pollo con  
lechuga, queso y crema  
Melón  
Té de naranjo

**BOX 2**  
Fusilli con jamón y queso  
Jícamas y zanahorias con  
miguelito  
Gelatina con trocitos de fruta  
Agua de pepino con limón

### Martes 20

**BOX 1**  
Chapata de pechuga de  
pavo con jitomate, lechuga,  
Naranja  
Agua natural

**BOX 2**  
Alambre de res (sin picante)  
Arroz blanco con  
verduras  
Gomitas  
Agua de sandía

### Miércoles 21

**BOX 1**  
Huevo con frijol  
Pan integral  
Agua de papaya

**BOX 2**  
Tlacoyos de frijol con queso  
y crema  
Pepinos con manzana verde  
y tajín  
Agua natural

### Jueves 22

**BOX 1**  
Salchichas a la mexicana  
Pan bollito  
Bebida de soya

**BOX 2**  
Tacos dorados de  
pollo con lechuga, jitomate,  
crema y queso  
Manzana  
Agua de naranja

### Viernes 23

**BOX 1**  
Hot cakes con cajeta y nueces  
Plátano dominico  
Leche

**BOX 2**  
Hamburguesa con queso,  
jitomate, lechuga.  
Brócoli salteado  
Tortilla  
Agua jamaica

### Lunes 26

**BOX 1**  
Quesadilla de verduras  
(calabaza, pimiento morrón y  
elotitos)  
Melón  
Bebida de soya

**BOX 2**  
Espagueti a la boloñesa  
Gelatina de moras  
Agua de limón con chía

### Martes 27

**BOX 1**  
Mini torta de salchicha con  
mayonesa, jitomate y lechuga  
Agua de naranja

**BOX 2**  
Pechuga asada  
Puré de papa  
Ensalada verde con  
cacahuates garapiñados  
(lechuga, pepino y espinacas)  
con limón  
Agua de tuna

### Miércoles 28

**BOX 1**  
Huevo con jamón  
Bollito  
Mango  
Agua natural

**BOX 2**  
Bistec a la mexicana  
Frijoles refritos  
Tortilla  
Mousse de fresa  
Agua de horchata

### Jueves 29

**BOX 1**  
Pan francés con tocino  
Ensalada de fruta con granola  
y miel  
Té manzana

**BOX 2**  
Croquetas de papa  
con queso panela  
Pepino con miguelito  
Mini pay de limón  
Agua de guayaba

### Viernes 30

**BOX 1**  
Rollitos de pechuga  
de pavo con queso  
manchego y verduras  
a la plancha  
Cereal con leche y plátano

**BOX 2**  
Tortitas de pollo en caldillo  
Bastones de calabaza,  
chayote y brócoli a la  
mantequilla  
Tostadas horneadas  
Agua de Jamaica

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.

Si existiera algún cambio en el menú, será porque estamos  
al pendiente de cuidar la calidad de nuestros alimentos.

