



Para procurar la alimentación sana de los alumnos, el Comedor Escolar cuenta con una profesional en nutrición, encargada de que los alimentos estén balanceados, con porciones adecuadas y menú variado, que incorpore la gastronomía francesa y mexicana.

comedorescolar@cfm.edu.mx

3336822221 ext 172

Móvil: 3326539318



ÉTABLISSEMENT
CONVENTIONNÉ



aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Septiembre

Desayuno infantil

SOLO MATERNELLE Y PRIMARIA



Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Huevo revuelto con migas Frijoles Fruta Bebida	Pan Francés con fresas Fruta Bebida	Bagel con jamón y aguacate Fruta Bebida	Omelette de espinacas y queso Fruta Bebida	Taquitos de frijol con queso Fruta Bebida

¡SEMANA DE MENÚ MEXICANO!

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Crepas de espinacas con pollo y queso Jícama y betabel Bebida	Huevo a la Mexicana Frijoles Fruta Bebida	Sándwich de pavo Fruta Bebida	Tamal Frijoles Fruta Bebida	Quesadillas Zanahoria baby Fruta Bebida



Septiembre

Desayuno infantil

SOLO MATERNELLE Y PRIMARIA



Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Quiche de espinacas Fruta Bebida	Niño envuelto de atún Galleta integral Fruta Bebida	Omelette de panela y calabacita Fruta Bebida	Croissant de jamón y queso ricotta Fruta Bebida	Huevo revuelto Frijoles Fruta Bebida
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Croque monsieur Fruta Bebida	Quesadillas con espinacas Fruta Bebida	Hot cakes de blueberry Fruta Bebida	Huevo ahogado Frijoles Fruta Bebida	Rollitos dulces de plátano Fruta Bebida



Septiembre

MENÚ BUFFET Desayuno y comida

Opción para el resto de la comunidad del CFM



Desayuno

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Tapas de huevo con jamón canadiense Ensalada Fruta Bebida	Chilaquiles rojos Frijoles Fruta Bebida	Bagel con selva negra y aguacate Ensalada Fruta Bebida	Omellet de espinacas y queso Frijoles Fruta Bebida	Tacos de barbacoa Fruta Bebida

Comida

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7
Fusilli a la boloñesa Ensalada Postre Bebida	Res en salsa roquefort Puré de papa Verduras salteadas Postre Bebida	Yakimeshi con pollo Coliflor capeada Postre Bebida	Pescado empanizado al perejil Ensalada Arroz Postre Bebida



Septiembre

MENÚ BUFFET Desayuno y comida

Opción para el resto de la comunidad del CFM



¡SEMANA DE MENÚ MEXICANO!

	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Desayuno	Tortas ahogadas Fruta Bebida	Huevo a la Mexicana en salsa con ejotes Frijoles Fruta Bebida	Sopes de requesón, frijoles y pollo Fruta Bebida	Tamales Frijoles Fruta Bebida	Quesadillas fritas Fruta Bebida

	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14
Comida	Enchiladas rojas con pollo Ensalada Postre Bebida	Pozole Postre Bebida	Carne en su jugo Frijoles Postre Bebida	Chiles en Nogada Ensalada Arroz Postre Bebida



Septiembre

MENÚ BUFFET Desayuno y comida

Opción para el resto de la comunidad del CFM



	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Desayuno	Quiche de espinacas Ensalada Fruta Bebida	Chilaquiles rojos Frijoles Fruta Bebida	Omelette de panela y calabacita Fruta Bebida	Croissant de jamón y queso ricotta Fruta Bebida	Lonches bañados Fruta Bebida
Comida	Lasaña Ensalada Postre Bebida	Pollo a la mostaza Sopa minestrone Postre Bebida	Brisket Elote en trozo con queso Crema de zanahoria Postre Bebida	Estofado de res Jitomate gratinado Arroz Postre Bebida	



Septiembre

MENÚ BUFFET Desayuno y comida

Opción para el resto de la comunidad del CFM



	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Desayuno	Croque Monsieur Ensalada Fruta Bebida	Chilaquiles verdes Frijoles adobados Fruta Bebida	Hot cakes de blueberry Fruta Bebida	Huevo ahogado Frijoles Fruta Bebida	Huaraches Fruta Bebida
Comida	Lunes 25 Pasta al pesto con lomo Guisantes a la francesa Postre Bebida	Martes 26 Pollo pomodoro Calabacitas en espaguetti Postre Bebida	Miércoles 27 Tacos al pastor Frijoles charros Crema de zanahoria Postre Bebida	Jueves 28 Hachis parmentier Ensalada Sopa de verduras Postre Bebida	

