

Desayuno infantil *SOLO MATERNELLE Y PRIMARIA

Desayuno	Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Huevo revuelto Frijoles Fruta Bebida		Frittata Jícama y pepino Fruta Bebida	Chilaquiles Frijoles Fruta Bebida	Pan frances con frutos rojos Fruta Bebida
Desayuno	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
	Tacos de huevo Fruta Bebida	Quesadillas con espinacas Frijoles Fruta Bebida	Bagel de jamón Fruta Bebida	Hot cakes con compota de frutos rojos Fruta Bebida	Croissant de queso Fruta Bebida
Desayuno	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
	Crepa de pollo con espinacas Fruta Bebida	Huevo a la mexicana Frijoles Fruta Bebida	Sándwich de jamón con verdura Fruta Bebida	Chilaquiles gratinados Fruta Bebida	Crepa de Nutella con fresas Fruta Bebida



Desayuno y comida

*Opción para el resto de la comunidad del CFM

	Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Desayuno	Huevo con chorizo Frijoles Fruta Bebida		Frittata Ensalada Fruta Bebida	Chilaquiles rojos cremosos Frijoles Fruta Bebida	Flautas de pierna Fruta Bebida
Comida	Pasta al cilantro con lomo Ensalada Postre Bebida		Carne asada Frijoles Ensalada Mexicana Postre Bebida	Jueves 3	Arroz frito Verduras orientales Postre Bebida

Desayuno y comida

*Opción para el resto de la comunidad del CFM

	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Desayuno	Tortilla wrap	Quesadillas con jamón y espinacas	Bagel de Selva negra	Hot cakes con compota de frutos rojos	Lonche de chilaquiles
	Ensalada	Frijoles	Ensalada	Huevo revuelto	Fruta
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Bebida
	Bebida	Bebida	Bebida	Bebida	
	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	
Comida	Bistec ranchero	Pollo con papas a la mostaza	Picadillo	Pasta Alfredo con champiñones	
	Arroz	Salteado de verduras	Calabazas gratinadas	Ensalada	
	Verduras al jengibre	Postre	Postre	Postre	
	Postre	Bebida	Bebida	Bebida	
	Bebida				

Desayuno y comida

***Opción para el resto de la comunidad del CFM**

	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Desayuno	Crepa de pollo con espinacas Ensalada Fruta Bebida	Huevo a la mexicana con salsa Frijoles Fruta Bebida	Club Sándwich de jamón y tocino Ensalada Fruta Bebida	Chilaquiles Frijoles Fruta Bebida	Tacos de ollita Fruta Bebida
Comida	Lomo en salsa de almendras Puré de papa Calabaza con panela y elote Postre Bebida	Enchiladas suizas Ensalada Postre Bebida	Chuleta ahumada Arroz Verduras a la mantequilla Postre Bebida	Jueves 17 Ramen con portobello Ensalada Postre Bebida	