

MENÚ PREESCOLAR

Opción	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
1	Ensalada de pollo con elote y zanahoria, poca mayonesa, 1 paquete de galletas saladas, ½ manzana, agua de limón	Fruta con yogurt y granola (traer por separado) agua natural	Ensalada de atún con elote, poca mayonesa, 1 paquete individual de galletas saladas, agua de jamaica	½ taza mix rayado de zanahoria, jícama y pepino con limón 1 quesadilla de maíz con queso (1 sola tortilla) agua de limón	½ plátano, 1 pan con mantequilla de cacahuete y mermelada, 1 vaso leche
2	1 taza pepino con limón, Frijolitos, queso rallado, 1paquete de galletas SALMAS horneadas agua de limón	Sándwich de jamón de pavo con queso panela, ½ manzana agua de jamaica	Fruta con yogurt y granola (separado) agua natural	Sincronizada de jamón de pavo y queso, con 2 tortillas de maíz, ½ plátano, agua de naranja	2 Hot Cakes pequeños, 1 cda miel ½ manzana 1 vaso leche
3	Ensalada de pollo con elote y zanahoria, poca mayonesa, 1 paquete de galletas saladas agua de jamaica	1 mollete con 1 rebanada de pan integral o solo media pieza de bolillo y queso rallado, ½ plátano agua de limón	1 pan francés, 1 cda miel ½ manzana 1 vaso leche	Fruta con yogurt y granola (separado) agua natural	Sándwich de jamón de pavo con queso panela, ½ plátano agua de jamaica
4	1 taza cereal Cheerrios natural, ½ plátano, leche	Ensalada de atún con elote, poca mayonesa, 1 paquete galletas saladas ½ tza de fruta agua de limón	Huevo con jamón de pavo, 1 rebanada de pan integral tostado agua de jamaica	1 burrito de frijoles con tortilla integral ½ tza de fruta agua de limón	2 Hot Cakes pequeños, 1 cda miel ½ manzana 1 vaso leche

5	Palitos de verdura con limón, 1 vasito individual de gelatina, agua de limón	Huevo con tortilla, ½ manzana agua de jamaica	Sincronizada de jamón de pavo y queso con 2 tortillas de maíz, palitos de pepino con limón, agua de limón	Frijoles con queso rallado, 1 paquete de galletas SALMAS horneadas, agua de limón	Yogurt con fruta y granola (traer separado), agua natural
6	Sincronizada de jamón de pavo y queso, ½ tza de fruta agua de jamaica	Ensalada de pollo con elote y zanahoria, 1 paquete galletas saladas, agua de limón	Yogurt con fruta y granola (separado) agua natural	1 pan francés, 1 cda. miel, ½ manzana 1 vaso leche	Sándwich de jamón de pavo con queso panela, ½ plátano, agua de jamaica
7	Huevo con jamón de pavo, 1 pan tostado integral, agua de jamaica	Fruta con yogurt y granola (separado) agua natural	1 burrito de frijoles en tortilla integral, tiras de pepino con limón, agua de limón	1 taza cereal Cheerrios, ½ plátano leche	½ mix rayado de zanahoria, jícama y pepino con limón, 2 rollitos de jamón de pavo con queso panela agua de limón
8	1 cuernito de jamón de pavo y queso panela, ½ taza de fruta, agua de jamaica	1 sincronizada de jamón de pavo y queso, ½ taza de fruta, agua de limón	Fruta con yogurt y granola (separado), agua natural	½ taza pepino con limón 2 quesadillas sencillas con tortilla de maíz, agua de jamaica	1 mollete con pan integral o medio bolillo y queso rallado, ½ plátano, agua de limón

Favor de enviar cada lunes con el refrigerio: 1 caja de kleenex, 1 paquete de servilletas chico, 1 paquete de toallitas húmedas de 80 piezas o más. Marcar los recipientes del refrigerio para evitar pérdidas o confusiones.

Para información sobre la cantidad de azúcar y sodio en los alimentos los invito a revisar la página:
<http://elpoderdelconsumidor.org/saludnutricional/aditivos/radiografia-de-danonino-queso-tipo-petit-suisse-45-g/>