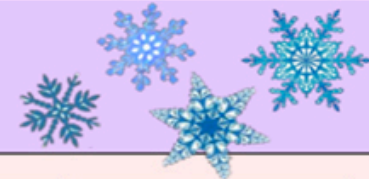




Mes de Enero



| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------------------------|---|---|--|---|---|
| 1ra semana del 1 al 5 | <i>Bienvenidos</i> <i>Feliz año 2018</i> | | | | |
| 2da semana del 8 al 12 | Quesadilla Gelatina de agua con trocitos de fruta Agua | Yogurt con fruta Galletas de vainilla Agua | Sándwich de panela Puré de manzana casero Agua | Plátanos rebandos con crema batida hecha en casa Leche Agua | Croquetas de pechuga de pollo Puré de manzana casero Agua |
| 3ra semana del 15 al 19 | Brocheta de frutas de la estación Yogurt Agua | Enfrijolada con queso Rebanada de aguacate o jitomate Agua | Ensalada de frutas Galletas saladas Agua | Mollete dulce hecho con pan de caja Fruta picada Agua | Sandwich de jamón y queso Zanahoria rayada con aderezo Agua |
| 4ta semana del 22 al 26 | Taco de frijoles Fruta picada Agua | Yogurt con granola Manzana o pera picadas Agua | Pan francés Leche Agua | Quesadilla Licuado de frutas Agua | Pasta con crema, mayonesa y fruta Gelatina de manzana Agua |
| 5ta semana del 29 al 31 | Tortitas hechas de puré de papas Jugo de fruta casero Agua | Rollos de pan Bimbo rellenos de jamón Ensalada de lechuga picada finito con jitomate Agua | Ensalada de frutas Barra de cereal Agua | Ejemplo de ensalada de frutas: Plátano, uvas y fresas picadas finito, mezcladas con crema, poca mayonesa y miel | |

Ponga los dulces en su sitio. Está bien comer dulces de vez en cuando, pero no convierta el postre en el plato más deseado de las comidas. Cuando el postre se convierte en el premio por haberse comido bien la cena, es normal que los niños den más valor al postre que al brócoli. Intente mantener una actitud neutra hacia los alimentos.