

# Mes de Mayo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ra Semana del 1 al 4		Ensalada de frutas Barra de cereal Agua	Pan francés Leche Agua	Brocheta de frutas de la estación Yogurt Agua	Sandwich de panela Puré de manzana casero Agua
2da Semana del 7 al 11	Mollete dulce hecho con pan de caja Fruta picada Agua	Enfrijolada con queso Rebanada de aguacate ó jitomate Agua	Ensalada de frutas de la estación Galleta de avena con arándanos Agua	Quesadilla Gelatina de agua con trocitos de fruta Agua	Crepa rellena de fruta picada finito Crema dulce Agua
3ra Semana del 14 al 18	Chayotes con queso Jugo de frutas de la estación Agua	Medallones de plátano macho frito espolvoreados con azúcar y crema Agua	Croquetas de pechuga de pollo Puré de manzana casero Agua	Brochetas de fruta Rollos de jamón con queso Agua	Arroz con leche Fruta picada Agua
4ta Semana del 21 al 25	Huevo cocido preparado con mayonesa y mostaza Agua	Yogurt con frutillas picadas Galletas Marías Agua	Pasta con crema, mayonesa y fruta Gelatina de manzana Agua	Ensalada de frutas Barra de cereal Agua	Mollete de frijoles Malteada de plátano Agua
5ta Semana del 28 al 31	Arroz con leche Fruta de la estación Agua	Tortitas de papa Puré de manzana casero Agua	Requesón con fruta (queso cottage) Galletas saladas Agua	Quesadilla Gelatina de agua con trocitos de fruta Agua	

Una buena táctica para hacer que los niños coman **una amplia variedad de comidas** es decirles que probar nuevas comidas es señal de que están creciendo. O puedes llevarlos a comprar y dejarlos elegir una nueva y saludable comida para servirse en casa con algo que a ellos ya les guste.

