



Mes de

Septiembre



| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---------------|--|---|---|--|---|
| 4 al 8 sep. | Ensalada de frutas de la estación | Sándwich de panela con ate de manzana | Licuido de frutas de la estación | Yogurt licuado con fruta | Pan de elote o de zanahoria |
| | Galleta de avena con arándanos | Jugo de fruta de estación hecho en casa | 1 bollito de pan con queso crema | Barra de cereal | Vaso de leche |
| | Agua | Agua | Agua | Agua | Agua |
| 11 al 15 sep. | Chocolate (en leche) | Medallones de Plátano macho frito | Sándwich de verdura y queso | Pan dulce con vaso de leche | Ensalada de pollo |
| | Galletas o panque de vainilla sopeadas | Vaso de leche | Agua fresca (Jamaica, limonada o naranjada) | Fruta de la estación | Galletas saladas |
| | Agua | Agua | Agua | Agua | Jugo de fruta hecho en casa |
| 18 al 22 sep. | Tortitas de papa | Mollete de frijoles | Ensalada de frutas de la estación | Pasta con crema y jamón de pavo | Chayotes con queso |
| | Puré de manzana (casero) | Agua fresca (Jamaica, limonada o naranjada) | Galleta de avena | Fruta de la estación | Jugo de fruta de estación hecho en casa |
| | Vaso de leche | Agua | Agua | Agua | Agua |
| 25 al 29 sep. | Licuido de frutas de la estación | Sándwich de panela con ate de manzana | Yogurt licuado con fruta | Ensalada de Frutas (endulzadas con miel) | Ensalada de verduras con crema |
| | 1 bollito de pan con queso crema | Agua fresca (Jamaica, limonada o naranjada) | Barra de cereal | Vaso de leche | Jugo de fruta de estación hecho en casa |
| | Agua | Agua | Agua | Agua | Agua |

Receta del licuado de yogurt:

Mezcle yogurt natural y leche bajos en grasas, con trozos de fruta congelada, si no está congelada agregue hielo, pruebe con plátanos, arándanos, piña o mango. Endulzar con miel natural.



Receta del ate de manzana:

Ponga en una olla con un litro de agua, una raja de canela y 7 manzanas medianas peladas y descorazonadas, cortadas en trozos a cocer NO agregue azúcar... cuando estén cocidas retire 3/4 de jugo y deje aparte a enfriar, déjelas hasta que se acabe el agua y se desbaraten, añada grenetina sin sabor al jugo frío para hidratar y licúe todo, colóquelo en un molde (de silicón es más fácil para desmoldar) y al refrigerador a que se enfríe y listo.