

# Mes de Octubre

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ra semana del 1 al 5	Yogurt con cereal enriquecido con frambuesa y mora azul Agua	<b>Pancake de manzana</b> Mermelada casera de frutos rojos Agua	Tapas de jamón con jitomate Puré de manzana o pera Agua	Ensalada de frutas de la estación Galleta de avena con arándanos Agua	1 Enfrijolada con queso fresco Rebanada de aguacate o jitomate Agua
2da semana del 8 al 12	Yogurt con fruta Barrita de granola Agua	Quesadilla Gelatina de agua con trocitos de fruta Agua	Brochetas de fruta Rollos de jamón con queso Agua	Sándwich de panela fresca con rebanadas delgadas de manzana. Gelatina de limón Agua	Requesón con fruta (queso cottage) Galletas saladas Agua
3ra semana del 15 al 19	Crepa rellena de fruta picada finito Crema dulce Agua	Fresas picadas finito con crema dulce Gelatina de agua Agua	Chayotes con queso Jugo de frutas de la estación Agua	Yogurt con fruta Galletas Marías Agua	Rollitos de pan Bimbo Manzana en rebanadas Agua
4ta semana del 22 al 26	Quesadilla con champiñones Uvas partidas por mitad Agua	Brocheta de frutas de la estación Yogurt Agua	Pan francés Malteada de fruta Agua	Plátano macho frito Barra de granola Agua	Muffin de zanahoria en taza Jugo de fruta natural Agua
5ta semana del 29 al 31	Mollete dulce Coctel de frutas naturales Agua	Yogurt con fruta Galletas Marías Agua	Sandwich de jamón y queso blanco Gelatina de agua Agua		

**PANCAKE DE MANZANA...Ingredientes(para 4 personas):** - 2 huevos - 2 manzanas - 200 g de harina -140 g de azúcar -

vaso de leche - 1 cucharada de azúcar con aroma de vainilla - 1 pizca de sal - 1 pizca de canela - Aceite o mantequilla

**Preparación:** 1- Cascar los huevos. 2- En un recipiente mezclar la harina, el azúcar, el azúcar con aroma de vainilla, la canela, las yemas, la leche y la pizca de sal. Batirlo todo muy bien. 3- Pelar las manzanas y, quitándoles el corazón, rallarlas. Mezclar con la masa. 4- Poner a calentar un poco de aceite o mantequilla en una sartén pequeña a fuego fuerte. 5- Echar medio cacito de la masa en la sartén para que quede con forma redondeada y esponjosa. Darle la vuelta a los 2 minutos y dejar que se haga un minuto más por el otro lado. Repetir el proceso con cada tortita.