

## LISTA DE LUNCH

C.N. III Mes: JUNIO

Programa de Lenguaje: Dulces Mexicanos

El lunch es para 20 niños

### SEMANA : DEL 6 AL 10 DE JUNIO

| DIA       | Niño       | ALIMENTO       | PROTEINA    | VERDURA   | FRUTA   | AGUA     |
|-----------|------------|----------------|-------------|-----------|---------|----------|
| lunes     | Paolo      | Alegría        | Pasta       | Pepino    | Sandía  | Jamaica  |
| martes    | Sofía Ruth | Cocada         | Carne       | Papa      | Naranja | Limón    |
| miércoles | Sofía G    | Palanqueta     | Leguminosas | Zanahoria | Papaya  | Horchata |
| jueves    | Camila     | Dulce de leche | Cereal      | Jícama    | Plátano | Jamaica  |
| viernes   | Siena      | Tamarindo      | Ave         | Jitomate  | Manzana | Limón    |

### SEMANA : DEL 13 AL 17 DE JUNIO

| DIA       | Niño                     | ALIMENTO  | PROTEINA    | VERDURA   | FRUTA   | AGUA     |
|-----------|--------------------------|-----------|-------------|-----------|---------|----------|
| lunes     | Ignacio                  | Muégano   | Pasta       | Pepino    | Sandía  | Jamaica  |
| martes    | Larissa                  | Chocolate | Carne       | Papa      | Naranja | Limón    |
| miércoles | Miguel                   | Mazapán   | Leguminosas | Zanahoria | Papaya  | Horchata |
| jueves    | Santiago                 | Pepitoria | Cereal      | Jícama    | Plátano | Jamaica  |
| viernes   | PICNIC DEL DIA DEL PADRE |           |             |           |         |          |

### SEMANA : DEL 20 AL 24 DE JUNIO

| DIA       | Niño             | ALIMENTO             | PROTEINA    | VERDURA   | FRUTA   | AGUA     |
|-----------|------------------|----------------------|-------------|-----------|---------|----------|
| lunes     | Manuel           | Ate                  | Pasta       | Pepino    | Sandía  | Jamaica  |
| martes    | Alessandra       | Merengue             | Carne       | Papa      | Naranja | Limón    |
| miércoles | Cristofer        | Gloria               | Leguminosas | Zanahoria | Papaya  | Horchata |
| jueves    | Sebastián        | Cacahuete garapiñado | Cereal      | Jícama    | Plátano | Jamaica  |
| viernes   | LUNCH COMPARTIDO |                      |             |           |         |          |

TE RECORDAMOS QUE LOS  
EMBUTIDOS, ENLATADOS  
Y JARABES  
NO ENTRAN EN NUESTRA  
LISTA DEL LUNCH

#### CEREALES:

ARROZ  
PASTA  
PAN  
TRIGO  
AVENA  
MAIZ  
SORGO

CENTENO  
CEBADA

#### SEMILLAS:

AMARANTO  
AJONJOLI  
CACAHUATE  
NUEZ

PISTACHE  
ALMENDRA

BELLOTA  
AVELLANA

#### LEGUMINOSAS:

GARBANZO  
LENTEJA

FRIJOL  
JUDIA

HABA  
CHICHARO

SOYA