



VARMOND SCHOOL

MARZO



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday / Sunday
		Burritos de frijoles con queso y agua de sabor 200 kcal 1	Orejitas con leche 320 kcal 2	Sandwich de jamón y queso y agua de sabor 220 kcal 3	4/5
Manzana con yogurt y agua de sabor 200 kcal 6	Quesadillas de maíz con agua de sabor 220 kcal 7	Crema de zanahoria con galletitas y agua de sabor 110 kcal 8	Cereal con leche 470 kcal 9	Sincronizada integral y agua de sabor 160 kcal 10	11/12
Salchicha, queso panela y galletas y agua de sabor 200 kcal 13	Hojaldritas de frijol con queso y agua de sabor 380 kcal 14	Gazpacho de frutas, sal, limón y agua de sabor 162 kcal 15	Hot dog con agua de sabor 180 kcal 16	Huevo revuelto con jamón y agua de sabor 180 kcal 17	18/19
SUSPENSION OFICIAL 20	Crema de verduras con galletas saladas y agua de sabor 200 kcal 21	Empanadas de pollo y agua de sabor 200 kcal 22	Gazpacho y agua de sabor 160 kcal 23	Enfrijoladas con agua de sabor 200 kcal 24	25/26
Sopa de codito con agua de sabor 110 kcal 27	Fruta picada con galletas integrales y agua de sabor 192 kcal. 28	Sopa de fideos con verdura y tortilla con agua de sabor 220 kcal 29	Taquitos de papa y frijol con agua de sabor 150 kcal 30	SUSPENSION OFICIAL 31	