

Rol de Canasta TALLER

Agradecemos el apoyo en casa para que los y las niñas de Taller vivan la experiencia de preparar, cocinar y cuidar de la alimentación en el ambiente diariamente. *Es importante recordar que los ingredientes deben enviarse en su estado más simple - es decir, lavados, desinfectados, crudos y enteros, o si es un ingrediente que requiera cocción en casa (como pueden ser arroz o frijoles), que vengan sin mezclar con los demás ingredientes. Por favor revisen el documento de "Menús Taller" para saber cuales ingredientes deben venir crudos y cuales cocidos. Es importante recordar que esto es un **compromiso y esfuerzo en comunidad**, en pro de nuestros niños y niñas, y es parte integral de la filosofía Montessori. Pedimos dialogar en casa acerca de la gratitud y apertura a los alimentos que nos provee cada familia, respetando las decisiones y posibilidades de cada una de ellas. Les pedimos que todo el refrigerio que manden sea natural y preparado con las medidas más estrictas de higiene y calidad, pensando siempre en el bienestar propio y del resto de la comunidad. **Será indispensable enviar toda la fruta, verdura, etc, limpia y desinfectada.** De no encontrar la fruta asignada, se puede cambiar por otra que consideren buena y económica, solo revisando no repetir con el día anterior o el siguiente.*

Les pedimos que si por alguna razón tienen necesidad de cambiar el día asignado, se pongan de acuerdo directamente con la familia con la que desean cambiar, y avisen a la administración.

Solo es necesario enviar 150gr de semillas.

ENERO SEMANA 1

NO CLASES	Lunes	6	pistaches y papaya	Ensalada verde con queso y aguacate
Kiara	Martes	7	almendras y fresa	Hummus con verduras y pan pita
Erin	Miércoles	8	nueces y guayaba	Arroz rojo con verduras y aguacate
Ivana	Jueves	9	cacahuete y mandarina	Tostadas de frijol con queso
João	Viernes	10	pepitas y jícama y limones	Sopa aguada de coditos y verdura

ENERO SEMANA 2

Samadhi	Lunes	13	pistaches y naranja	Taquitos de frijoles refritos, jitomate, queso y crema
Marcelo	Martes	14	almendras y manzana	Yogurth con fruta
Carlos	Miércoles	15	nueces y plátano	Ensalada callejera y taco placero
Emilio	Jueves	16	cacahuete y melón	Sopa de nopales con queso y tostadas
Lucía	Viernes	17	pepitas y pepino y limones	Ensalada de col, pan con crema de cacahuete y mermelada

ENERO SEMANA 3

Lúa	Lunes	20	pistaches y papaya	Huevo a la mexicana
Nayeli	Martes	21	almendras y fresa	Pizzas de pan pita
Samaria	Miércoles	22	nueces y guayaba	Ensalada griega
Zoe	Jueves	23	cacahuete y mandarina	Pasta pesto con queso y tomate cherry
Naia	Viernes	24	pepitas y zanahoria y limones	Molletes de frijol

ENERO SEMANA 4

Adriana	Lunes	27	pistaches y naranja	Calabacitas a la mexicana y arroz
Julia	Martes	28	almendras y manzana	Sandwich de queso
Ada	Miércoles	29	nueces y plátano	Avena de toda la noche (favor de enviar ingredientes de la avena el día anterior)
Mariano	Jueves	30	cacahuete y melón	Caldo de frijoles enteros con aguacate y pan integral
Julián	Viernes	31	pepitas y jícama y limones	Chilaquiles

FEBRERO SEMANA 1

Ángela	Lunes	3	pistaches y papaya	Ensalada verde con queso y aguacate
Andrés	Martes	4	almendras y fresa	Hummus con verduras y pan pita
Kiara	Miércoles	5	nueces y guayaba	Arroz rojo con verduras y aguacate
Erin	Jueves	6	cacahuete y mandarina	Tostadas de frijol con queso
Ivana	Viernes	7	pepitas y pepino y limones	Sopa aguada de coditos y verdura

FEBRERO SEMANA 2

João	Lunes	10	pistaches y naranja	Taquitos de frijoles refritos, jitomate, queso y crema
Samadhi	Martes	11	almendras y manzana	Yogurth con fruta
Marcelo	Miércoles	12	nueces y plátano	Ensalada callejera y taco placero
Carlos	Jueves	13	cacahuete y melón	Sopa de nopales con queso y tostadas
Emilio	Viernes	14	pepitas y zanahoria y limones	Ensalada de col, pan con crema de cacahuete y mermelada

FEBRERO SEMANA 3

Lucía	Lunes	17	pistaches y papaya	Huevo a la mexicana
Lúa	Martes	18	almendras y fresa	Pizzas de pan pita
Nayeli	Miércoles	19	nueces y guayaba	Ensalada griega
Samaria	Jueves	20	cacahuete y mandarina	Pasta pesto con queso y tomate cherry
Zoe	Viernes	21	pepitas y jícama y limones	Molletes de frijol

FEBRERO SEMANA 4

Naia	Lunes	24	pistaches y naranja	Calabacitas a la mexicana y arroz
Adriana	Martes	25	almendras y manzana	Sandwich de queso
Julia	Miércoles	26	nueces y plátano	Avena de toda la noche (favor de enviar ingredientes de la avena el día anterior)
Ada	Jueves	27	cacahuete y melón	Caldo de frijoles enteros con aguacate y pan integral
Mariano	Viernes	28	pepitas y pepino y limones	Chilaquiles

MARZO SEMANA 1

Julián	Lunes	3	pistaches y papaya	Ensalada verde con queso y aguacate
Ángela	Martes	4	almendras y fresa	Hummus con verduras y pan pita
Andrés	Miércoles	5	nueces y guayaba	Arroz rojo con verduras y aguacate
Kiara	Jueves	6	cacahuete y mandarina	Tostadas de frijol con queso
Erin	Viernes	7	pepitas y zanahoria y limones	Sopa aguada de coditos y verdura

MARZO SEMANA 2

Ivana	Lunes	10	pistaches y naranja	Taquitos de frijoles refritos, jitomate, queso y crema
João	Martes	11	almendras y manzana	Yogurth con fruta
Samadhi	Miércoles	12	nueces y plátano	Ensalada callejera y taco placero
NO CLASES	Jueves	13	cacahuete y melón	Sopa de nopales con queso y tostadas
NO CLASES	Viernes	14	pepitas y jícama y limones	Ensalada de col, pan con crema de cacahuete y mermelada

Recomendaciones para la preparación de los alimentos:

- Evitar usar las mismas tablas de cortar para picar frutas o verduras donde se ha preparado algo de carnes o pollo crudo, aunque estos estén previamente lavados.
- Desinfectar frutas y verduras con agua y vinagre, y/o tallar con cepillo los alimentos de cáscaras duras con agua y jabón.
- Usar agua potable para cocer granos, pastas, etc. aunque esta se escurra después.
- Mantener lácteos o comida preparada en refrigeración constante para evitar crecimiento de bacterias a temperaturas ambiente.
- Utilizar siempre comida fresca, en buen estado para la preparación de alimentos.
- Apegarse al menú establecido para el día que les corresponde. Las recetas se pueden encontrar en la página web: www.montessorisma.com/recetas