

# Rol de Canasta CASA DE NIÑOS

Agradecemos el apoyo desde casa para proveer los alimentos del día para el ambiente de su hijo o hija. Es importante recordar que es un compromiso que adquirimos todas las familias de Montessori SMA y que debemos entenderlo como un esfuerzo en comunidad en pro de nuestros hijos e hijas y como parte integral de la filosofía Montessori. 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. También es importante recordar que es mejor vaciar los alimentos calientes en los recipientes de plástico hasta que estén tibios y guardarlos en el refri a mas tardar 30 min después de quitarlos de la estufa y meterlos al refrigerador.

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.

Por favor estar atentos a nuestros avisos de cuándo se necesita enviar semillas y cuando no, y solo enviar 150gm de las que les correspondan.

Tener en cuenta que las recetas actuales ya son para la cantidad de niños y niñas en el ambiente, no es necesario multiplicarlas.

## FAVOR DE ASEGURARSE DE TRAER SOPAS Y NO ENSALADAS EN LOS DÍAS CORRESPONDIENTES

### ENERO SEMANA 1

<b>NO CLASES</b>	Lunes	6	pistaches y piña	Sandwiches o torta de frijol
<b>Shirah</b>	Martes	7	almendras y fresa	Sopa de verdura
<b>Noah</b>	Miércoles	8	nueces y guayaba	Chayotes o calabacitas a la mexicana y arroz
<b>Natalie</b>	Jueves	9	cacahuete y mandarina	Sopa de nopales con queso y tostadas
<b>Oliver Kenji</b>	Viernes	10	pepitas y jícama y limones	Ensalada dulce (zanahoria, manzana , yogurt y miel)

### ENERO SEMANA 2

<b>Pablo</b>	Lunes	13	pistaches y naranja	Taquitos de frijoles refritos, queso y guacamole
<b>Paula</b>	Martes	14	almendras y manzana	Caldo de verduras y garbanzos
<b>Pedro Gael</b>	Miércoles	15	nueces y plátano	Arroz con verduras y aguacate
<b>Zara</b>	Jueves	16	cacahuete y melón	Caldo de frijoles enteros con aguacate y pan integral
<b>Aliah Zazil</b>	Viernes	17	pepitas y pepino y limones	Hotcakes de avena y plátano

### ENERO SEMANA 3

<b>André</b>	Lunes	20	pistaches y piña	Tostadas con frijoles refritos, jitomate, queso y crema
<b>Dastan</b>	Martes	21	almendras y fresa	Sopa de lentejas con arroz
<b>Joaquín</b>	Miércoles	22	nueces y guayaba	Ensalada de pasta con pesto, jitomate y panela
<b>Emily</b>	Jueves	23	cacahuete y mandarina	Sopa Minestrone
<b>Julián</b>	Viernes	24	pepitas y zanahoria y limones	Avena

#### ENERO SEMANA 4

<b>Luz Eloisa</b>	Lunes	27	pistaches y naranja	Sandwiches o torta de frijol
<b>Shirah</b>	Martes	28	almendras y manzana	Sopa de verdura
<b>Noah</b>	Miércoles	29	nueces y plátano	Chayotes o calabacitas a la mexicana y arroz
<b>Natalie</b>	Jueves	30	cacahuate y melón	Sopa de nopales con queso y tostadas
<b>Oliver Kenji</b>	Viernes	31	pepitas y jícama y limones	Ensalada dulce (zanahoria, manzana , yogurt y miel)

#### FEBRERO SEMANA 1

<b>Pablo</b>	Lunes	3	pistaches y piña	Taquitos de frijoles refritos, queso y guacamole
<b>Paula</b>	Martes	4	almendras y fresa	Caldo de verduras y garbanzos
<b>Pedro Gael</b>	Miércoles	5	nueces y guayaba	Arroz con verduras y aguacate
<b>Zara</b>	Jueves	6	cacahuate y mandarina	Caldo de frijoles enteros con aguacate y pan integral
<b>Aliah Zazil</b>	Viernes	7	pepitas y pepino y limones	Hotcakes de avena y plátano

#### FEBRERO SEMANA 2

<b>André</b>	Lunes	10	pistaches y naranja	Tostadas con frijoles refritos, jitomate, queso y crema
<b>Annya</b>	Martes	11	almendras y manzana	Sopa de lentejas con arroz
<b>Dastan</b>	Miércoles	12	nueces y plátano	Ensalada de pasta con pesto, jitomate y panela
<b>Emily</b>	Jueves	13	cacahuate y melón	Sopa Minestrone
<b>Joaquín</b>	Viernes	14	pepitas y zanahoria y limones	Avena

#### FEBRERO SEMANA 3

<b>Julián</b>	Lunes	17	pistaches y piña	Sandwiches o torta de frijol
<b>Luz Eloisa</b>	Martes	18	almendras y fresa	Sopa de verdura
<b>Shirah</b>	Miércoles	19	nueces y guayaba	Chayotes o calabacitas a la mexicana y arroz
<b>Natalie</b>	Jueves	20	cacahuate y mandarina	Sopa de nopales con queso y tostadas
<b>Noah</b>	Viernes	21	pepitas y jícama y limones	Ensalada dulce (zanahoria, manzana , yogurt y miel)

#### FEBRERO SEMANA 4

<b>Oliver Kenji</b>	Lunes	24	pistaches y naranja	Taquitos de frijoles refritos, queso y guacamole
<b>Pablo</b>	Martes	25	almendras y manzana	Caldo de verduras y garbanzos
<b>Paula</b>	Miércoles	26	nueces y plátano	Arroz con verduras y aguacate
<b>Pedro Gael</b>	Jueves	27	cacahuate y melón	Caldo de frijoles enteros con aguacate y pan integral
<b>Zara</b>	Viernes	28	pepitas y pepino y limones	Hotcakes de avena y plátano

## MARZO SEMANA 1

<b>Aliah Zazil</b>	Lunes	3	pistaches y piña	Tostadas con frijoles refritos, jitomate, queso y crema
<b>André</b>	Martes	4	almendras y fresa	Sopa de lentejas con arroz
<b>Annya</b>	Miércoles	5	nueces y guayaba	Ensalada de pasta con pesto, jitomate y panela
<b>Dastan</b>	Jueves	6	cacahuete y mandarina	Sopa Minestrone
<b>Joaquín</b>	Viernes	7	pepitas y zanahoria y limones	Avena

## MARZO SEMANA 2

<b>Julián</b>	Lunes	10	pistaches y naranja	Sandwiches o torta de frijol
<b>Emily</b>	Martes	11	almendras y manzana	Sopa de verdura
<b>Luz Eloisa</b>	Miércoles	12	nueces y plátano	Chayotes o calabacitas a la mexicana y arroz
<b>NO CLASES</b>	Jueves	13	cacahuete y melón	Sopa de nopales con queso y tostadas
<b>NO CLASES</b>	Viernes	14	pepitas y jícama y limones	Ensalada dulce (zanahoria, manzana , yogurt y miel)

## 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](http://www.montessorisma.com/recetas)