

Notizen Ecologie

Menús querido Picnic ambientalista 2024

Notizen Eco

1

Alimentos Picnic septiembre:

Verdura	Fruta	Cereal	Leguminosa	Proteina	Bebidas	Condimentos
Hojas de Acelga	Plátano dominico	Chilaquiles verdes con pollo			Café	Chile piquin
Jícama, betabel picado	Tunas	Palomitas de maíz			agua simple	
	Naranjas	Botanas tipo paketaxo				
	Limonos	Tamales				

Alimentos Picnic octubre:

Verdura	Fruta	Cereal	Leguminosa	Proteina	Bebidas	Condimentos
Ensalada de Lechuga	Sandía	Pan tostado	medallones de garbanzo o lenteja	Queso philadelphia		Mermelada

Alimentos Picnic noviembre:

Verdura	Fruta	Cereal	Leguminosa	Proteina	Bebidas	Condimentos	Otros
Jícama pepino	- Naranjas - Plátano	- Pan de masa madre - Panque dulce - Palomitas	Frijoles refritos	Gelatina de mosaico			

Alimentos Picnic diciembre

Verdura	Fruta	Cereal	Leguminosa	Proteina	Bebidas	Condimentos
Lechuga picada con pepino	Guayabas Naranjas	Chilaquiles con champiñones			Limón con chía	