





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>WW = integral WG = grano integral Se sirve leche 1%, simple.</p>		<p>1 Sloppy Mikes (carne de pavo-molida, tomate, elote, bollo integral) Trocitos de queso Cheddar Camotes asados Pedacitos de piña Leche</p>	<p>2 Sopa de brócoli y queso Cheddar Rajas de manzana Crema de cacahuete con miel Dip de yogur Bollo integral Leche</p>	<p>3 Moños de pasta con tomate y carne de res-molida Ensalada de espinacas Uvas picadas Leche</p>
<p>6 Pizza (queso, jamón picado, cebolla, salsa de tomate, corteza) Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, tomate picado y zanahorias rallada) Chabacanos Leche</p>	<p>7 Sopa de verdura Italiana y carne de res (carne de res, frijoles, elote, zanahorias, repollo, tomate, cebolla, ejotes verdes) Trocito de queso/queso rallado Galletas saladas-integrales Rebanadas de naranja Leche</p>	<p>8 Burritos (frijol pinto y queso en tortilla de harina integral) Zanahorias Pedacitos de piña Leche</p>	<p>9 Pavo asado Relleno (cubos de pan y sazón) Camotes y peras Duraznos Bollo integral Leche</p> <p><i>Probar: Arándanos frescos vea la receta</i></p>	<p>10</p> <p>Día Festivo</p> 
<p>13 Tacos (carne de res-molida, queso rallado, tortilla integral) Lechuga verde oscuro, aceitunas, tomate y cebolla suave Duraznos Leche</p>	<p>14 Chili vegetariano (frijoles, cebolla, tomate, ajo, chile campana) Coliflor—a vapor o asada Chabacanos Pan de maíz con mantequilla o margarina Leche</p>	<p>15 Arroz Con Pollo (arroz integral con pollo) Calabaza de castilla asada Rajas de manzana Leche</p>	<p>16 Pollo Alfredo-ligero (pollo, pasta de grano integral, queso parmesano) Chicharos Pedacitos de piña Leche</p>	<p>17 Emparedado de ensalada de huevo en pan integral Ensalada de espinacas Tomate picado Rebanadas de naranja Leche</p>
<p>20 Hamburguesa (bollo integral, torta de res) Elote Duraznos Leche</p>	<p>21 Pollo asado Arroz integral-grano grande Calabaza de castilla asada Peras Leche</p>	<p>22 Pozole (carne de cerdo, cebolla, grano, sazón) Queso Monterey Jack, rallado Brócoli asado Plátanos Tortillas de maíz Leche</p>	<p>23 Día Festivo</p> 	<p>24 Día Festivo</p> 
<p>27 Sopa de salsa y frijoles Queso Monterey Jack y Cheddar rallado Rebanadas de pepino con Dip Rebanadas de Durazno Galletas saladas integrales Leche</p>	<p>28 Platillo Stroganoff de carne de res Tallarines de grano integral Ejotes verdes Rajas de manzana Leche</p>	<p>29 Lasaña con verdura Tallarines de grano integral Frijoles negros Ensalada (verde oscuro, zanahoria rallada y tomate picado) Chabacanos por mitad Leche</p>	<p>30 Rajitas de pollo a la BBQ Arroz integral-grano grande Zanahorias a vapor Trocitos de piña Leche</p>	