





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>WW = integral</b> <b>WG = grano integral</b> <b>Se sirve leche 1%, simple.</b></p> <p><b>*Modificar las texturas según sea necesario</b></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 delgaditas de manzana sin cascara 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 picados Leche</p>	<p>7 Sopa de verdura Italiana y carne de res (carne de res, frijoles, elote, zanahorias, repollo, tomate, cebolla, ejotes verdes) Queso rallado Galletas saladas-integrales Rebanadas delgaditas de naranja Leche</p>	<p>8 Burritos (frijol pinto y queso en tortilla de harina) Zanahorias a vapor Pedacitos de piña Leche</p>	<p>9 Pavo asado Relleno (cubos de pan y sazón) Camotes y peras Duraznos picados Leche <i>Probar: Arándanos frescos vea la receta</i></p>	<p>10</p> <p><b>Día Festivo</b></p> 
<p>13 Tacos (carne de res-molida, queso rallado, tortilla de grano integral) Lechuga verde oscuro, cebolla suave, tomate y aceitunas Duraznos Leche</p>	<p>14 Chili vegetariano (frijoles, cebolla, tomate, ajo, chile campana) Coliflor—a vapor o asada Chabacanos picados Pan de maíz con mantequilla o margarina Leche</p>	<p>15 Arroz Con Pollo (arroz integral con pollo) Calabaza de castilla asada Rajas delgaditas de manzana sin cascara Leche</p>	<p>16 Pollo Alfredo-ligero (pollo, pasta de grano integral, queso parmesano) Chicharos Piña molida Leche</p>	<p>17 Emparedado de ensalada de huevo en pan integral Espinacas guisadas Tomate picado Rebanadas delgaditas de naranja Leche</p>
<p>20 Hamburguesa (bollo integral, torta de res) Brócoli-a vapor o asada Duraznos picados Leche</p>	<p>21 Pollo asado Arroz integral-grano grande Calabaza de castilla asada Peras picadas Leche</p>	<p>22 Pozole (carne de cerdo, cebolla, grano, sazón) Queso Monterey Jack, rallado Chicharos Plátanos Tortillas de maíz Leche</p>	<p>23</p> <p><b>Día Festivo</b></p> 	<p>24</p> <p><b>Día Festivo</b></p> 
<p>27 Sopa de salsa y frijoles Queso Monterey Jack y Cheddar rallado Pepino sin cascara-picado Rebanadas de Durazno Galletas saladas integrales Leche</p>	<p>28 Platillo Stroganoff de carne de res Tallarines de grano integral Ejotes verdes Rajas delgaditas de manzana sin cascara Leche</p>	<p>29 Lasaña-verdura Tallarines de grano integral Ensalada (lechuga verde oscuro, zanahoria rallada y tomate picado) Chabacanos picados Leche</p>	<p>30 Rajitas de pollo a la BBQ Arroz integral-grano grande Zanahorias a vapor Piña molida Leche</p>	