



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lasaña vegetariana Apio con crema de cacahuete Peras-picadas Pan Francés Leche	3 Sub Hawaiano (jamón, queso musserola en pan Hoagie) Rajas de camote Pedacitos de piña Leche	4 Albóndigas puerco espín (carne molida de pavo, arroz integral, rollo de grano entero) Brócoli a vapor o asado Chabacanos, picados Leche Día para ir a la escuela caminando o en Bicicleta	5 Sopa de frijoles judíos Calabaza de castilla asada Uvas picadas Galletas integrales Leche	6 Emparedado de ensalada de huevo Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, zanahoria rallada y tomate picado) Rajas delgaditas de manzana Leche
9 Rollos (pavo y queso en tortilla de harina integral) Coliflor asada estilo Italiano Naranja mandarina Leche	10 Pepitas de pollo empanizado hechas en casa Camotes y peras dulces Ejotes verdes Bollo integral Leche	11 Espaguetti (pasta, carne molida de res, salsa) Ensalada de espinaca con aderezo Moras mixtas Pan con ajo Leche	12 Sopa de brócoli y queso Cheddar / Trocito de queso Rebanadas de pepino sin cascara Rajas de manzana Galletas de grano integral Leche	13  Junta del Personal
16 Macarrón con queso Habas Zanahorias a vapor o asadas Pedacitos de piña Leche	17 Fajitas de pollo (pollo con sazón, chile rojo y verde y cebolla suave) Tortillas de harina integral Chicharos Leche Ejemplo: Aguacate Peras-picadas Leche	18 Chili vegetariano (frijoles, cebolla, tomate, ajo, chile campana) Queso Cheddar rallado Coliflor a vapor o asado Duraznos-picados Pan de maíz-Confeti Leche	19 Carne molida de res-asada al horno Papas rojas y calabaza de invierno asadas Chabacanos-picados Bollo integral Leche	20 Emparedado de ensalada de atún Ensalada de repollo Uvas rojas picadas Leche
23 Sopa de carne de res con verdura Italiana (carne de res, frijol judío, elote, zanahoria, col, tomate, cebolla, ejotes verdes) Queso rallado Galletas integrales Rebanadas de naranja Leche	24 Pollo asado Retoños de Bruselas, asados y picados Rajas delgaditas de manzana sin cascara Palitos suaves de pan Leche	25 Huevos revueltos Papas rojas asadas Queso rallado Peras y kiwi, picadas Tortillas de harina Leche	26 Cena en una calabaza Pumpkin (carne molida de res, arroz integral, calabaza Pumpkin, champiñones) Duraznos-picados Yogur Bollo de grano integral Leche	27 Arroz Con Pollo Brócoli a vapor o asado Mango-picado Leche
30 Pozole (carne de cerdo, cebolla, grano, sazón) Queso rallado Monterey Jack Chicharos Pedacitos de piña Tortillas de maíz Leche	31 Platillo de carne de res estilo-Stroganoff Ejotes verdes Naranja mandarina Leche	*Para Dip, prepare Dip de herbario y verdura, Dip de espinacas, yogur Ranch Dip o Soya-Ranch Dip		*Modificar las texturas según sea necesario A niños de 24-36 meses se les sirve leche simple 1%