



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lasaña vegetariana Apio con crema de cacahuete Peras Pan Francés Leche	3 Sub Hawaiano (jamón, queso musserola y anillo de piña 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 Chabacanos Leche <b>Día para ir a la escuela caminando o en Bicicleta</b>	5 Sopa de frijoles judíos Calabaza de castilla asada Rebanadas de naranja Galletas integrales Leche	6 Emparedado de ensalada de huevo Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, zanahoria rallada y tomate) Rajas de manzana Leche
9 Rollos (pavo y queso en tortilla de harina) 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 Espagueti (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 y Dip Rajas de manzana Galletas de grano integral Leche	13  <b>Junta del Personal</b>
16 Macarrón con queso Habas Zanahorias Peras Leche	17 Fajitas de pollo (pollo con sazón, chile rojo y verde y cebolla suave) Tortillas de harina integral Chicharos <b>Ejemplo:</b> Aguacate Peras Leche	18 Chili vegetariano (frijoles, cebolla, tomate, ajo, chile campana) Queso Cheddar rallado Coliflor Dip Duraznos Pan de maíz-Confeti Leche	19 Carne molida de res-asada al horno Papas rojas y calabaza de invierno asadas Chabacanos 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) Trocitos de queso Galletas integrales Rebanadas de naranja Leche	24 Pollo asado Retoños de Bruselas, asados Rajas de manzana Palitos suaves de pan Leche	25 Huevos revueltos Papas rojas asadas Queso rallado Peras y kiwi Tortillas de harina Leche	26 Cena en una calabaza Pumpkin (carne molida de res, arroz integral, calabaza Pumpkin, champiñones) Duraznos Yogur Bollo de grano integral Leche	27 Arroz Con Pollo Brócoli Mango Leche
30 Pozole (carne de cerdo, cebolla, grano, sazón) Queso rallado Monterey Jack Cheese Rebanadas de rábanos y repollo picadito Gajo de limón Piña Tortillas de maíz Leche	31 Platillo de carne de res estilo-Stroganoff Ejotes verdes Naranja mandarina Leche	<b>*Para Dip, prepare Dip de herbario y verdura, Dip de espinacas, yogur Ranch Dip o Soya-Ranch Dip</b>		<b>** Toda la leche que se sirve es simple de 1%</b>