

febrero



Reduce o elimina los aceites extraídos y las grasas procesadas (como la margarina).

domingo

lunes

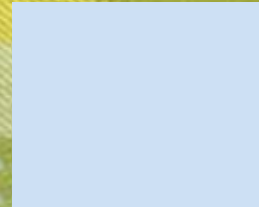
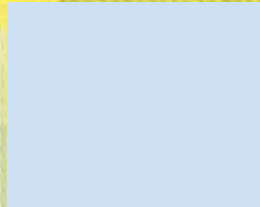
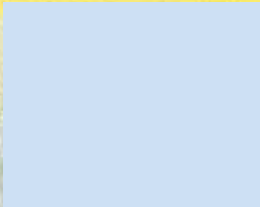
martes

miércoles

jueves

viernes

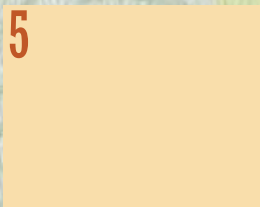
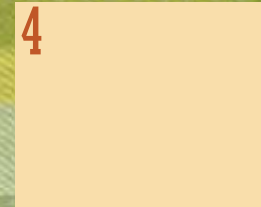
sábado



1 Taco crujiente de pollo, Taco crujiente de frijoles y queso, Hamburguesa/ Hamburguesa con queso
Frijoles refritos
Arroz integral

2 Grinder (sándwich) de pollo Cajún
Pasta con salsa marinara
Pizza de queso

3 Macarrones con queso
Pollo asado sazonado picante con pancito
Vegetales del día



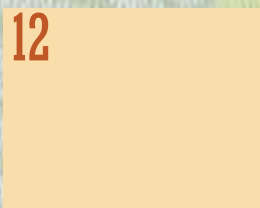
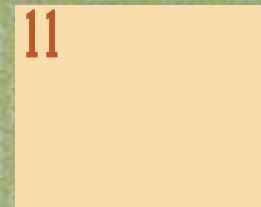
6 Pizza con carne de chorizo
Pizza de queso
Wrap (sándwich en rollito de tortilla) de pollo cesar

7 Nachos con carne
Nachos con frijoles y queso
Perrito caliente con Chili
Frijoles refritos
Arroz integral

8 Pasta con salsa boloñesa
Pasta con salsa marinara
Grinder (sándwich) de jamón pavo y queso

9 Pollo o Tofu glaseado con salsa
Teriyaki con arroz
Sándwich tostado de queso
Pizza de queso
Vegetales del día

10 Pasta de pollo con ajo
Pasta de queso con ajo
Tacos crujientes con carne
Arroz integral



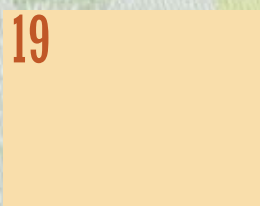
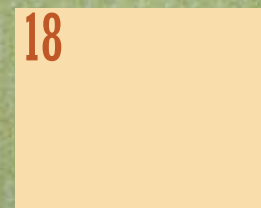
13 Pizza de queso
Wrap (sándwich en rollito de tortilla) vegetariano southwest
Lunes sin carne

14 Burrito de pollo
Burrito de frijoles y queso
Pollo asado con miel y Chipotle
Arroz integral

15 Hamburguesa/ Hamburguesa con queso, Hamburguesa vegetariana con queso
Fajitas de pollo
Papas asadas
Frijoles refritos

16 Chilaquiles (Cazuela de tortilla con pollo)
Quesadilla de queso
Sándwich de deli con queso y pavo
Vegetales del día

17 Pollo parmesano con Pasta penne con salsa marinara y queso al horno
Pizza de queso



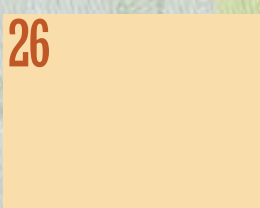
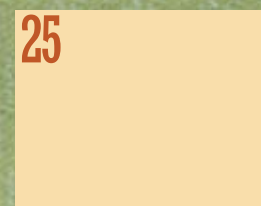
20
DÍA DE LOS PRESIDENTES - No habrá clases

21
DÍA PARA DESARROLLO PROFESIONAL - No habrá clases

22 Pizza con carne de chorizo
Pizza de queso
Wrap (sándwich en rollito de tortilla) de pollo con arándano

23 Pollo o Tofu glaseado con salsa
BBQ asiática con arroz
Sándwich tostado de queso
Pizza de queso

24 Macarrones con queso
Chili Broomfield de pollo con pan de maíz
Vegetales del día



27 Pizza con carne de chorizo
Pizza de queso
Pasta penne con salsa marinara y queso al horno

28 Hamburguesa/ Hamburguesa con queso
Hamburguesa vegetariana con queso
Sándwich Combo Sub
Papas asadas

29 Fajita de pollo
Quesadilla de queso
Sándwich de ensalada de huevo
Arroz integral

