

# enero



Haz énfasis en alimentos provenientes de plantas, sin importar el tipo de dieta que sigas.

## domingo

## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

## sábado

1

2

3

4

Pizza con carne de chorizo  
Pizza de queso  
Horneado fresco en todas nuestras escuelas.

5

Chilaquiles (Cazuela de tortilla con pollo)  
Quesadilla de queso  
Vegetales del día

6

Pasta penne con salsa marinara y queso al horno

7

VACACIONES DE INVIERNO  
- No habrá clases

DÍA PARA DESARROLLO PROFESIONAL - No habrá clases

8

9

Pizza con carne de chorizo  
Pizza de queso  
Horneado fresco en todas nuestras escuelas.

10

Nachos con carne  
Nachos con frijoles y queso  
Frijoles refritos

11

Perrito caliente/  
Perrito con Chili  
Papa rellena con brócoli y queso con pancito  
Batatas asadas

12

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

13

Macarrones con queso  
Vegetales del día

14

15

16

DÍA DE MARTIN LUTHER KING JR. - No habrá clases

17

Pizza con carne de chorizo  
Pizza de queso  
Horneado fresco en todas nuestras escuelas.

18

Hamburguesa/  
Hamburguesa con queso  
Hamburguesa vegetariana con queso  
Papas asadas

19

Pasta de pollo con ajo  
Pasta de queso con ajo  
Vegetales del día

20

Pavo caliente, puré de papas y gravy con pancito  
Chili vegetariano con pancito

21

22

23

Pizza de queso  
Horneado fresco en todas nuestras escuelas.

Lunes sin carne

24

Burrito de pollo  
Burrito de frijoles y queso  
Arroz integral

25

Pasta penne con salsa marinara y queso al horno

26

Salteado de pollo teriyaki con vegetales y arroz  
Salteado de tofu teriyaki con vegetales y arroz

27

Pollo BBQ asado o Tofu con pancito  
Sándwich tostado de queso  
Vegetales del día

28

29

30

Pizza con carne de chorizo  
Pizza de queso  
Horneado fresco en todas nuestras escuelas.

31

Perrito caliente/  
Perrito con Chili  
Papa rellena con brócoli y queso con pancito  
Batatas asadas