

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

5

7

VACACIONES DE INVIERNO
- No habrá clases

DÍA PARA DESARROLLO
PROFESIONAL - No habrá clases

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

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

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

8

9

10

11

12

13

14

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

Nachos con carne
Nachos con frijoles y queso
Sándwich de ensalada de atún
Frijoles refritos
Arroz integral

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

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

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

15

16

17

18

19

20

21

DÍA DE MARTIN LUTHER KING JR. - No habrá clases

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

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

Pasta de pollo con ajo
Pasta de queso con ajo
Grinder (sándwich) de jamón pavo y queso
Vegetales del día

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

22

23

24

25

26

27

28

Pizza de queso
Wrap (sándwich en rollito de tortilla) vegetariano mediterráneo

Lunes sin carne

Burrito de pollo
Burrito de frijoles y queso
Pastel de pollo con pancito
Arroz integral

Pasta penne con salsa marinara y queso al horno
Sándwich de pavo asado y queso derretido

Salteado de pollo teriyaki con vegetales y arroz
Salteado de tofu teriyaki con vegetales y arroz
Perrito caliente con Chili

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

29

30

31

Pizza con carne de chorizo
Pizza de queso
Sándwich tostado con pavo y queso jack

Perrito caliente/
Perrito con Chili
Papa rellena con brócoli y queso con pancito
Chilaquiles (Cazuela de tortilla con pollo)
Batatas asadas