

marzo



Mantén en tu despensa alimentos más saludables removiendo todos los alimentos altamente procesados y refinados.

domingo

lunes

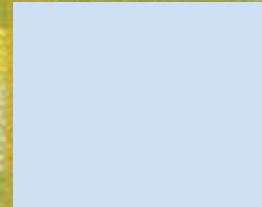
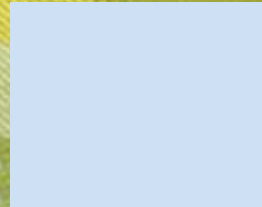
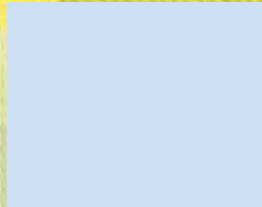
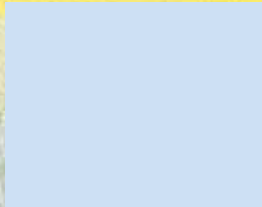
martes

miércoles

jueves

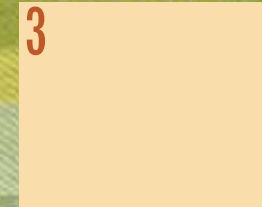
viernes

sábado



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

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



4

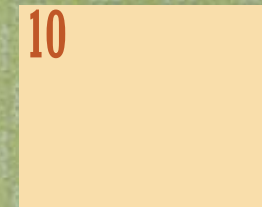
5 Pizza de queso
Wrap (sándwich en rollito de tortilla) vegetariano mediterráneo
Lunes sin carne

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

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

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

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



11

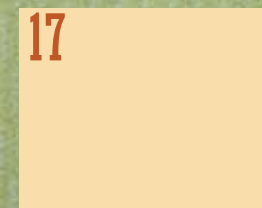
12 Pizza con carne de chorizo
Pizza de queso
Sándwich tostado con pavo y queso jack

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

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

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

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



18

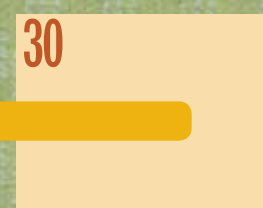
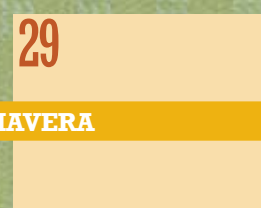
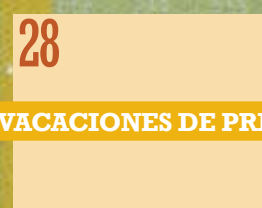
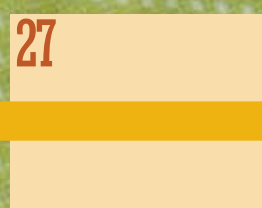
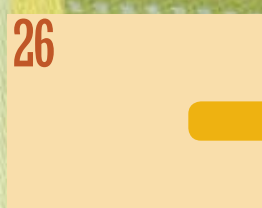
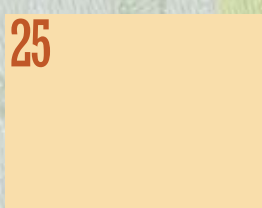
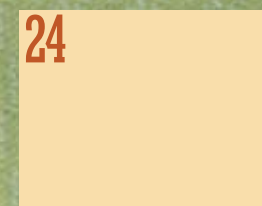
19 Pizza con carne de chorizo
Pizza de queso
Wrap (sándwich en rollito de tortilla) de pollo cesar

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

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

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

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



VACACIONES DE PRIMAVERA