

noviembre



Elige productos enteros, frescos, naturales, orgánicos, locales, de la temporada, no refinados, y alimentos no procesados.

domingo

lunes

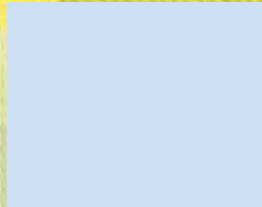
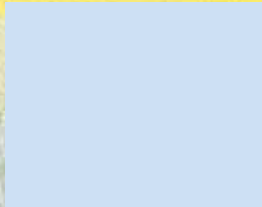
martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

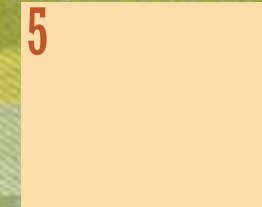


1 Burrito de pollo
Burrito de frijoles con queso
Pollo asado con miel y Chipotle
Arroz integral

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

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

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



6

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

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

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

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

11
DÍA DE LOS VETERANOS
- No habrá clases

12

13

14 Pizza de queso
Pasta penne con salsa marinara y queso al horno
Lunes sin carne

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

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

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

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

19

20

21

22

23

24

25

26

VACACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS

27

28 Pizza con carne de chorizo
Pizza de queso
Tacos crujientes con carne

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

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

