

octubre



Obtén tus grasas saludables comiendo alimentos enteros de plantas como frutos secos (avellana, nuez, almendras, etc.), semillas y aguacates.

domingo

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

2

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

4 Hamburguesa/Hamburguesa con queso
Hamburguesa vegetariana con queso
Papas asadas

5 Fajita de pollo
Quesadilla de queso
Arroz integral

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

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

1
8

9

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

11 Burrito de pollo
Burrito de frijoles con queso
Arroz integral

12 Pasta penne con salsa marinara y queso al horno

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

14
DÍA PARA DESARROLLO PROFESIONAL - No habrá clases

15

16

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

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

19 Taco crujiente de pollo
Taco crujiente de frijoles y queso
Frijoles refritos

20 Grinder (sándwich) de pollo con queso
Pasta con salsa Marinara

21 Macarrones con queso
Vegetales del día

22

23

24 Pizza de queso
Horneado fresco en todas nuestras escuelas.
DÍA NACIONAL DE LA COMIDA
Lunes sin carne

25 Nachos con carne
Nachos con frijoles y queso
Frijoles refritos

26 Pasta con salsa boloñesa
Pasta con salsa marinara

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

28 Pasta de pollo con ajo
Pasta de queso con ajo

29

30

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