

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
Pasta penne con salsa marinara y queso horneado

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

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

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

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

1
8

9

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

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

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

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

14
DÍA PARA DESARROLLO PROFESIONAL - No habrá clases

15

16

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

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

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

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

21 Macarrones con queso
Pollo picante asado con pancito
Vegetales del día

22

23

24 Pizza de queso
Wrap (sándwich en rollito de tortilla) vegetariano mediterráneo
DÍA NACIONAL DE LA COMIDA
Lunes sin carne

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

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

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

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

29

30

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