

septiembre



Haz que el desayuno cuente. Busca la manera de incorporar verduras y otros vegetales en tu comida de la mañana.

domingo

lunes

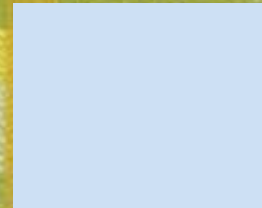
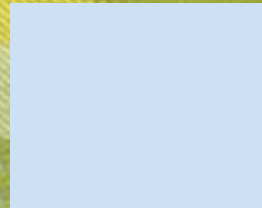
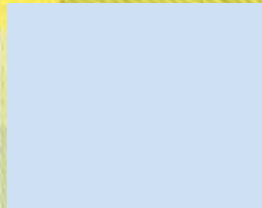
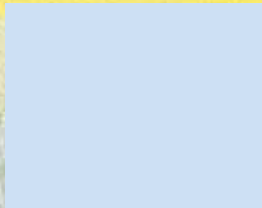
martes

miércoles

jueves

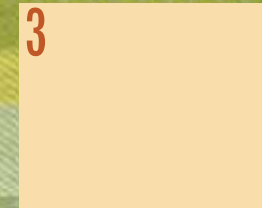
viernes

sábado



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

2
DÍA PARA DESARROLLO PROFESIONAL - No habrá clases



4

5
DÍA DEL TRABAJO - No habrá clases

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

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

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

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

10

11

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

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

14 Colorado Pollo o Tofu glaseado con salsa Teriyaki con arroz
Sándwich tostado de queso, Pizza de queso
Colorado vegetales del día
Día del Orgullo de Colorado

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

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

17

18

19 Pizza de queso
Wrap (sándwich en rollito de tortilla)
Vegetariano Southwest
Lunes sin carne

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

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

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

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

24

25

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

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

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

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

30 Macarrones con queso
Chili de Pollo Broomfield con pan de maíz
Vegetales del día

