



Uniendo a nuestra comunidad a través de opciones de alimentos diversos, nutritivos y deliciosos.



**Consejo nutricional:** Incluye granos enteros. Trate de hacer que al menos la mitad de sus granos sean granos enteros. Busque las palabras "100% integral" o "100% trigo integral" en la etiqueta de los alimentos. Los granos enteros proporcionan más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.



#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES



Pollo En Salsa Con  
Pan De Trigo  
Espinaca  
Peras  
Leche

5

Albondigas En  
Pan De Trigo  
Frijoles  
Mansana  
Leche

6

Pollo Asada  
Pan De Trigo  
Zanahorias  
Pina  
Leche

7

Pasta/Queso  
Tomate Estofado  
Durazno  
Leche

1

Pizza De Trigo  
Vegetales Verde  
Naranjas  
Leche

2

Pavo Y Queso  
Pan De Trigo  
Brécol  
Peras  
Leche

12

Chili  
Pan De Trigo  
Zanahoria  
Durazno  
Leche

13

Pavo En Salsa  
Pan De Trigo  
Camote  
Manzana  
Leche

14

Hamburguesa  
Pan De Trigo  
Alberjas  
Pina  
Leche

15

Pizza De Trigo  
Vegetales Verde  
Naranjas  
Leche

16

Jamon Y Queso  
Pan De Trigo  
Brécol  
Naranjas  
Leche

19

Pollo En Salsa  
Pan De Trigo  
Espinaca  
Durazno  
Leche

20

Burrito De Frijoles  
Zanahoria  
Pina  
Leche

21

Pavo Y Queso  
Pan De Trigo  
Ensalada De Patatas  
Fruta Mixta  
Leche

22

Pizza De Trigo  
Vegetales Verde  
Fruta Mixta  
Leche

23

26

**Escuela Cerrada –  
12/26/22-1/3/2023**

27

**Escuela Cerrada**

28

**Escuela Cerrada**

29

**Escuela Cerrada**

30

**Escuela Cerrada**