


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<h1>Enero</h1>				
		3 Trozos integrales mozzarella marinara ○ Torta de pavo y queso Frijoles homeados * Zanahorias frescas Opción de fruta Opción de leche	5 Cerdo* Brookwood BBQ c/pan integral ○ Medallón de pollo c/pan integral Papas fritas al horno Rebanadas de pepino fresco c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	6 Pastel de carne c/palito de pan integral ○ Varas pan tost. francés int. c/huevo cocido Triángulos de frituras de papa Apio c/aderezo Galleta integral Opción de fruta Opción de leche
8 Bolsa de Doritos para preparar ○ Trozos de pollo int. c/pan integral Sidekick de cereza Jitomatos Opción de fruta Opción de leche	9 Sloppy Joe c/pan integral ○ Pollo a la naranja Yang Arroz Calabacín rebanado Ensalada mixta de verduras Galleta de la fortuna Opción de fruta y leche	10 Almuerzo Bufé <i>Elija de una variedad de: entremés, frutas, vegetales y panes Leche</i>	11 Hamburguesa de queso c/pan integral ○ Pavo y queso c/pan integral Zanahorias frescas Frijoles homeados * Opción de fruta Opción de leche	12 Espagueti int. c/salsa de carne y pan tost. ○ Pizza Tony Smart 4x6 Brócoli fresco c/aderezo Varas de jícama Taza de raspado Opción de fruta y leche
15 Sánd. integral panqué inglés c/huevo, salchicha (T) y queso ○ Trozos de pizza c/salsa marinara Jitomatos Sonrisas de papa Opción de fruta Opción de leche	16 Palomitas integrales de pollo c/pan integral ○ Macarrón integral c/queso Ejotes verdes al vapor Zanahorias Opción de fruta Opción de leche	17 Pizza de queso Wild Mike ○ Jamón (T) y queso c/pan integral Frijoles homeados * Ensalada de espinaca Opción de fruta Opción de leche	18 Tacos suaves * (2) ○ Mini banderillas integrales - C Apio c/aderezo Rebanadas de pepino fresco c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	19 Rollo de lasaña c/pan tostado c/ajo ○ Pollo rostizado c/pan tostado c/ajo Brócoli fresco c/aderezo Zanahorias frescas Galleta integral Opción de fruta Opción de leche
22 Nachos c/carne y queso ○ Trozos de pollo integral c/pan integral Jitomatos Calabacín rebanado Opción de fruta Opción de leche	23 Sand. int. Smucker's cacahuete # y merm. ○ Pollo a la naranja Yang Arroz Brócoli fresco c/aderezo Apio c/aderezo Galleta de la fortuna Opción de fruta Opción de leche	24 Trozos de pollo integral c/pan integral ○ Hot Dog* c/pan integral Frijoles homeados * Ensalada de verduras mixtas Opción de fruta Opción de leche	25 Hamburguesa de queso c/pan integral ○ Taco ranchero de pavo Papas fritas al horno Brócoli fresco c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	26 Pizza integral de pan francés c/ajo ○ Sand. de pescado y queso c/pan integral Zanahorias frescas Rebanadas de pepino fresco c/aderezo Sidekick de fruta Opción de fruta Opción de leche
29 Jamón (T) y queso c/pan integral ○ Pollo rostizado c/pan tostado c/ajo Puré de papas Brócoli fresco c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	30 Palomitas integrales de pollo c/pan integral ○ Quesadilla integral de queso Varas Kohlrabi Jitomatos Opción de fruta Opción de leche	31 Trozos integrales mozzarella marinara ○ Torta de pavo y queso Frijoles homeados * Apio c/aderezo Opción de fruta Opción de leche		
<i>"Esta institución es un proveedor de oportunidades igualitarias".</i>				
				La leche está incluida con el almuerzo 3 opciones: descremada, 1% blanca o descremada de chocolate, poca azúcar (T) = Contiene pavo * = Contiene cerdo # = Contiene nueces o cacahuates C = Contiene pollo Estudiantes \$2.25 Adultos \$3.50