

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 Burrito de frijoles y queso V Calabaza vinatera asada Puré de manzana	7 Pasta penne al horno con palitos de pan Brócoli asado Melón mixto	8 Hamburguesa o hamburguesa vegetariana V Coberturas para hamburguesas Frijoles horneados Banana	9 Tacos de frijoles V o tacos de pavo con salsa y lechuga en juliana Ensalada de tomate, maíz y cilantro Gajos de naranja	10 Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea VE Tiras de pimiento con aderezo ranchero Rebanadas de manzana fresca
13 Tazón de burrito de tinga de pollo o tazón de burrito de frijoles negros V con arroz integral con cilantro y lima Maíz elote Sandía	14 Pizza con queso V Rodajas de zanahoria sazonadas Manzanas horneadas con canela	15 Queso a la parrilla V Tajadas de papa Puré de manzana	16 Palitos de pan con queso y marinara V Ensalada César Peras en cubos	17 Espagueti con migas de vegetales V o bolognesa con pavo Cuñas de naranja Brócoli asado y zanahorias
20 Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea VE Tiras de pimiento con aderezo ranchero Sandía	21 Quesadilla con queso V o Quesadilla de taco Ensalada de tomate, maíz y cilantro Puré de manzana	22 Hamburguesa o hamburguesa vegetariana V Coberturas para hamburguesas Cuñas de papas sazonadas Banana	23 Burrito de frijoles y queso V Calabaza de verano asada Rebanadas de manzana fresca	24 Pasta penne al horno con palitos de pan Ejotes sazonados Duraznos cortados en cubos
27 Sándwich de albóndigas o hamburguesa vegetariana con acompañamiento V Papas asadas cortadas en cubos Bocaditos de piña	28 Tacos de frijoles C o tacos de pavo con salsa o lechuga rallada Frijoles negros estilo mexicano Duraznos cortados en cubos	29 Conchas rellenas con palitos de pan V Mezcla de verduras de la huerta Banana	30 Quesadilla de frijoles negros y batatas V Maíz asado Puré de manzana	31 Salchicha de pavo o sándwich de queso a la parrilla V Ensalada de col cinta azul Cuñas de naranja

Elección del estudiante de leche descremada o con 1 % de grasa sin hormonas en cada comida. Todos los cereales son ricos en granos enteros.

Las opciones vegetarianas (incluida la leche y los huevos) se marcan con **V** y las opciones veganas con **VE**. Los productos de origen local se indican en **verde**. Este menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.

Para obtener un menú interactivo e información sobre nutrientes, visítenos en dcps.sodexomyway.com.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.