

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES

ENERO 2023



MENÚ DE COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>AÑO NUEVO (OBSERVADO)</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>3</p> <p>Wrap estilo Southwest VE</p> <p>Brócoli fresco</p> <p>Bocaditos de piña</p>	<p>4</p> <p>Macarrones con queso y pan de ajo</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Peras en cubos</p>	<p>5</p> <p>Nachos con frijoles y queso</p> <p>Maíz</p> <p>Salsa de manzana</p>	<p>6</p> <p>Sándwich de Sunbutter y mermelada VE</p> <p>Pepino en rebanadas</p> <p>Gajos de naranja</p>
<p>9</p> <p>Ensalada griega con totopos</p> <p>Brócoli fresco</p> <p>Duraznos en cubos</p>	<p>10</p> <p>Arroz frito con vegetales</p> <p>Zanahorias condimentadas</p> <p>Peras en cubos</p>	<p>11</p> <p>Sándwich de ensalada de huevo</p> <p>Palitos de apio y aderezo ranch ligero</p> <p>Plátano fresco</p>	<p>12</p> <p>Pasta penne al horno</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Rebanadas de manzana fresca</p>	<p>13</p> <p>Abundante ensalada jardinera con totopos</p> <p>Rebanadas de pepino y aderezo ranch ligero</p> <p>Bocaditos de piña</p>
<p>16</p> <p>DÍA DE MARTIN LUTHER KING JR.</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>17</p> <p>Wrap estilo Southwest VE</p> <p>Brócoli fresco</p> <p>Bocaditos de piña</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con queso y pan de ajo</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Peras en cubos</p>	<p>19</p> <p>Nachos con frijoles y queso</p> <p>Maíz</p> <p>Salsa de manzana</p>	<p>20</p> <p>Sándwich de Sunbutter y mermelada VE</p> <p>Pepino en rebanadas</p> <p>Gajos de naranja</p>
<p>23</p> <p>Ensalada griega con totopos</p> <p>Brócoli fresco</p> <p>Duraznos en cubos</p>	<p>24</p> <p>Arroz frito con vegetales</p> <p>Zanahorias condimentadas</p> <p>Peras en cubos</p>	<p>25</p> <p>FIN DEL TRIMESTRE 2 DÍA DE REGISTROS</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>26</p> <p>Pasta penne al horno</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Rebanadas de manzana fresca</p>	<p>27</p> <p>Abundante ensalada jardinera con totopos</p> <p>Rebanadas de pepino y aderezo ranch ligero</p> <p>Bocaditos de piña</p>
<p>30</p> <p>Pizza de queso</p> <p>Palitos de apio y aderezo ranch ligero</p> <p>Duraznos en cubos</p>	<p>31</p> <p>Wrap estilo Southwest VE</p> <p>Brócoli fresco</p> <p>Bocaditos de piña</p>	<p>FEB 1</p> <p>Macarrones con queso y pan de ajo</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Peras en cubos</p>	<p>2</p> <p>Nachos con frijoles y queso</p> <p>Maíz</p> <p>Salsa de manzana</p>	<p>3</p> <p>Sándwich de Sunbutter y mermelada VE</p> <p>Pepino en rebanadas</p> <p>Gajos de naranja</p>

Los estudiantes pueden escoger en cada comida entre **leche descremada o baja en grasas libre de hormonas**. Todos los cereales son integrales. Todas las opciones de comida son vegetarianas (incluyen leche y huevos). Las opciones veganas de comida se marcaron con **VE**. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Menú sujeto a cambios según disponibilidad.