

# Enero

# 2018

Calendar Month

Calendar Year



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
01  <b>Cerrado</b>	02  <b>Cerrado</b>	03  Avena <sup>1</sup> Melon verde Leche	04  Cereal integral Piña Leche	05  Frjoles <sup>5</sup> Queso <sup>1</sup> Fresas Leche
08  Chilaquiles <sup>2</sup> Pan integral <sup>36</sup> Banano Leche	09  Avena <sup>1</sup> Piña Leche	10  Muffin de zucchini <sup>123</sup> Yogurt bajo en grasa <sup>1</sup> Melon Leche	11  Cereal integral Melon naranja Leche	12  Hard Boiled Eggs <sup>2</sup> Whole wheat bread <sup>36</sup> <b>Pear</b> Milk
15  <b>Cerrado</b>	16  Huevos revueltos con espinaca <sup>2</sup> Pan integral <sup>36</sup> Piña Leche	17  Avena <sup>1</sup> Melon Leche	18  Cereal integral Melon verde Leche	19  Frjoles <sup>5</sup> Queso <sup>1</sup> Naranja Leche
22  Huevos revueltos con espinaca <sup>2</sup> Pan integral <sup>36</sup> Banano Leche	23  Avena <sup>1</sup> Naranja Leche	24  Muffin de zucchini <sup>123</sup> Yogurt bajo en grasa <sup>1</sup> Melon naranja Leche	25  Cereal integral Fresas Leche	26  Hard Boiled Eggs <sup>2</sup> Whole wheat bread <sup>36</sup> Piña Milk
29  Salchicha de pavo Waffle integral <sup>3</sup> Banano Leche	30  Avena <sup>1</sup> Melon Verde Leche	31  Muffin de zucchini <sup>123</sup> Yogurt bajo en grasa <sup>1</sup> Melon Naranja Leche		

**Notas:** Este menu es sujeto a cambios. **Verde:** Local



# DESAYUNO

<sup>1</sup>Lacteos, <sup>2</sup>Huevo, <sup>3</sup>Trigo, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Frijoles, <sup>6</sup>Soya, <sup>7</sup>Lentejas

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
01  <b>Cerrado</b>	02  <b>Cerrado</b>	03 Estofado de Lentejas y <b>Camote</b> <sup>7</sup> Sandwich de queso <sup>13</sup> Mandarina Leche	04 <b>Carne</b> con repollo Arroz integral Zanahorias Melon Leche	05 <b>Muslos de pollo</b> Ejotes <b>Pancito</b> <sup>3</sup> Naranja Leche
08 <b>Bolognesa</b> <sup>7</sup> Pasta integral <sup>3</sup> Ensalada verde <b>Manzana</b> Leche	09 <b>Pollo BBQ</b> <b>Pancito</b> <sup>3</sup> <b>Maiz</b> con pimentones <sup>8</sup> Naranja Leche	10 Arroz chaufa con <b>pescado</b> <sup>4</sup> Brocoli <b>Pera</b> Leche	11  <b>Dia Internacional!</b> <b>Brasil</b>	12 Ensalada griega de pasta <sup>13</sup> Zanahorias Banano Leche
15  <b>Cerrado</b>	16 <b>Chile Vegetariano</b> <sup>5</sup> Brown rice Green Salad Melon Milk	17 Estofado de <b>pollo</b> Cebada/Quinoa <sup>3</sup> <b>Ejotes</b> <b>Pera</b> Leche	18 Caserola de esparragos con atun <sup>134</sup> Naranja Leche	19 <b>Muslos de pollo</b> Ejotes <b>Pancito</b> <sup>3</sup> <b>Manzana</b> Leche
22  Frijoles <sup>5</sup> Arroz integral <b>Camote</b> <b>Manzana</b> Leche	23 <b>Pollo</b> salteado con zanahorias Cebada/Quinoa <sup>3</sup> Mandarina Leche	24 Sandwich de queso <sup>136</sup>  Dip Marinera Ensalada verde Naranja Leche	25 <b>Bolognesa de carne</b> Pasta integral <sup>3</sup> Ensalada verde Melon Leche	26 <b>Pollo</b> Hawaiiiano Tortilla integral <sup>123</sup> Zanahorias <b>Pera</b> Leche
29  Chow Mein Vegetariano <sup>366</sup> Ensalada verde <b>Manzana</b> Leche	30 <b>Paella/Pollo</b> Ensalada verde Mandarina Leche	31  Enchiladas <sup>15</sup> Ensalada verde Fresas Leche		

**Notas:** Este menu esta sujeto a cambios. **Verde:** Productos Locales



# Almuerzo

<sup>1</sup>Lacteos, <sup>2</sup>Huevo, <sup>3</sup>Trigo, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Frijoles, <sup>6</sup>Soya, <sup>7</sup>Lentejas, <sup>8</sup>Peppers