

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de verduras y carne ¹ Frijoles Lima Calabaza/Calabacín/Tomates Galletas salinas Barra de crispeta de arroz Leche	Pollo frito horneado ² Papas con ajo batidas Tomates campestres Panecillos Gelatina sabor a naranja Leche	Arroz español con carne y queso ³ Frijoles charros Zanahorias tajadas Pan de trigo Banana	Pavo Pastrami ⁴ Queso suizo Lechuga y tomate Ensalada de frijoles Black-Eyed Pan de hamburguesa Galleta de jengibre
Pollo oriental con naranja en cubos ⁷ Arroz frito Brócoli/Zanahoria/Cebolla Pan de trigo Trozos de piña	Pavo con bolitas de masa ⁸ Tomates cocidos Judías verdes Pan multigrano Naranja Leche	Pastel de carne ⁹ Salsa de tomate Papas gratinadas Verduras California Panecillo Pastel de cumpleaños  Helado	Jamón con frijoles pintos* ¹⁰ Arroz Cajun Hojas de nabo Pan de maíz Banana Leche Margarina	Pescado con limón y pimienta ¹¹ Maíz Chuckwagon Judías verdes italianas Panecillo Pudín Butterscotch Leche
Albóndigas de pollo marinadas ¹⁴ Pasta Orzo Verduras italianas Pan de trigo Galleta de avena cremosa	Filete Suizo ¹⁵ Arroz con perejil Verduras Pacifica Panecillo Naranja Leche	Pollo Alfredo con eneldo ¹⁶ Mezcla de frijoles Zanahorias con carne cocidas al fuego lento Pan multigrano Gelatina sabor a fresa Leche	Carne con pasta Ziti ¹⁷ Judías verdes italianas Espinacas Pan de trigo Banana Leche	Acción de Gracias ¹⁸ Pechuga de pavo en su salsa Relleno de pan de maíz Judías verdes italianas Panecillo Ensalada Ambrosia Leche
Albóndigas de carne con vino rojo glaseadas ²¹ Arroz Florentino Judías verdes Panecillo Barra de higo Leche	Pavo con macarrones ²² Brócoli Remolachas en encurtido frías Palito de pan de trigo Pudín cremoso Leche	Pollo asado ²³ Ensalada de papa Verduras mixtas Pan de trigo Postre de manzana Leche	 ²⁴	 ²⁵
Pollo horneado en su salsa ²⁸ Macarrones con queso Verduras campestres Pan de trigo Barra de higo Leche	Chili con carne y frijoles ²⁹ Arroz con mantequilla Calabaza/Calabacín/Tomates Galletas salinas Naranja Leche	Hamburguesa ³⁰ Queso tajado Lechuga y tomate Frijoles charros Pan de hamburguesa Compota de manzana caliente con canela		

Consejos de nutrición: Personas de 65 y más viejas están en alto riesgo de complicaciones de la gripe

- Haz tú antigripal cada año como la inmunidad disminuye gradualmente con el tiempo de un año.
- Practicar buenos hábitos de salud: cubra su to y lavarse las mano con frecuencia. Dormir, estar físicamente activo, beber mucho líquido y comer alimentos nutritivos.



972-780-5073