

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			Ravioles de queso con salsa de carne 1 Zanahorias con eneldo Brócoli Palito de pan de trigo Gelatina sabor a limón Leche	Pavo aromatizado con Dijon 2 Papas con ajo batidas Mezcla de verduras Pan de maíz Galleta de chocolate cremoso Leche
Fritura de costilla de cerdo asada* 5 Maíz entero Mezcla de repollo Pan de trigo Manzana	Pollo Ratatouille 6 Guisantes verdes aromatizados Remolacha fría en encurtido Panecillo Galleta de avena cremosa	Carne Salisbury 7 Salsa marrón Papas asadas al horno Verduras Capri Pan de trigo Gelatina sabor a limón	Espaguetis con pavo 8 Judías verdes Coliflor Pan multigrano Galleta de mantequilla de maní	Taco de carne 9 Arroz amarillo Verduras Fiesta Tortilla de harina Trozos de piña Leche Salsa de taco
Pescado apanado 12 Cuscús Verduras primaverales Pan de trigo Naranja Leche Salsa tártara	Sopa de verduras y carne 13 Frijoles Lima Calabaza/Calabacín/Tomates Galletas salinas Barra de crispeta de arroz Leche	Pollo frito al horno 14 Papas con ajo batidas Tomates campestres Panecillo Pastel de cumpleaños  Helado Leche	Arroz español con carne y queso 15 Frijoles charros Zanahorias tajadas Pan de trigo Banana Leche	Navidad 16 Pechuga de pavo en su salsa Puré de batatas condimentadas Espinacas Panecillo Pastel de chocolate Leche
Pollo oriental con naranja en cubos 19 Arroz frito Brócoli/Zanahoria/Cebolla Pan de trigo Trozos de piña	Pavo con bolitas de masa 20 Tomates cocidos Judías verdes Pan multigrano Naranja Leche	Pastel de carne 21 Salsa de tomate Papas gratinadas Verduras California Panecillo Galleta Ranger Leche	Jamón y frijoles pintos* 22 Arroz Cajun Hojas de nabo Pan de maíz Banana Leche Margarina	Cerrado - Día Festivo 23 
 26	Chili con carne y frijoles 27 Arroz con mantequilla Calabaza/Calabacín/Tomates Galletas salinas Naranja Leche	Pollo Alfredo con eneldo 28 Mezcla de frijoles Zanahorias con carne cocidas al fuego lento Pan multigrano Gelatina sabor a fresa Leche	Carne con pasta Ziti 29 Judías verdes italianas Espinacas Pan de trigo Banana Leche	Año Nuevo 30 Jamón y guisantes Black-Eyed* Arroz Pilaf Mezcla de repollo Pan de maíz Barra de higo Leche

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