



# Enero 2026 Menu de Almuerzo



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

6

Sopa de Papas  
(Papas, Zanahoria,  
APIO, Cebolla)  
Huevo Cocido  
Pan Integral  
Peras

Sandwiches de  
pollo dezmenuza-  
do en Pan Integral  
Ensalada de Za-  
nahoria y Chirivias  
Piña

Sopa de tomate y  
albahaca  
(Tomate, Cala-  
bacin)  
Queso  
Pan Integral  
Manzana Pequeñas

13

Sandwich de En-  
salada de Huevo  
en pan integral  
Zanahoria con Dip  
Mandarinas

Sopa de Arroz y Po-  
lo con Nabos  
(Arroz, Pollo, Za-  
nahoria, Nabo, Ce-  
bolla)  
Pan Integral  
Fruta Tropical

20

Pasta  
(Pasta, Salsa de  
Tomate, Queso)  
Brocoli con Dip  
Mandarinas

Chili del suroeste  
(Frijoles, Maiz, Pi-  
miento, Chirivias)  
WGR Chips de  
Maiz  
Duraznos

27

Polo con Salsa de  
Teriyaki  
(Pollo, Arroz Integral)  
Brocoli con Dip  
Mandarinas

**WGR** significa en-  
riquecido en grano  
integro" y especifica  
que el producto con-  
tiene por lo menos  
50% de granos in-  
tegros.

7

Tacos  
(Carne Molida,  
Tortillas, Frijoles,  
Salsa, Lechuga,  
Queso)  
Duraznos

Sandwich de Pavo  
y Queso en Pan  
Integral  
Brocoli y Coliflor  
con Dip  
Mandarinas

Sandwich de En-  
salada de Pollo en  
pan integral  
Brocoli con Dip  
Platanos

Sloppy Joe's en pan  
integral  
(Carne molida, Salsa  
de Tomate)  
Batatas Horneadas  
Naranjas

WGR Pan de Pita  
Hummus  
Queso en Palitos  
Pepino  
Fruta Tropical

21

28

29

No se usan caca-  
huates, productos de  
Puerco en la prepara-  
ción de ningún platillo  
del menú. Leche (1%  
bajo en grasa) se sirve  
en con cada almuerzo  
y desayuno

8

15

Pavo Horneado  
con Salsa  
Pure de Papas y  
Nabo Sueco  
Pan Integral  
Duraznos

Sandwich de Pavo  
y Queso en pan  
integral  
Pepino con Dip  
Manzanas Peque-  
ñas

22

29

30

## Verduras de raíz invierno

Las hortalizas de raíz han sido parte de la dieta humana durante casi 5 millones de años! Están llenos de nutrientes, son estremadamente versátiles, y económico! Nos estamos enfocando en chirivías, nabos y colinabos en el aula. ¡Pruébalos este mes con tu familia en casa, también!

### Chirivías



Las Chirivías son un maravilloso regalo de otoño e invierno. Cortar y agregar a un salteado; Añadir a las sopas y guisos como las patatas; o pelar o rallar para agregar a ensaladas y envolturas.

### Nabos

Los nabos son una gran verdura para todas las estaciones. Puedes comerlas crudas en primavera y principios de verano con sal y Pimiento o en ensaladas. Puedes picarlos para agregar a las sopas y guisos en otoño e invierno.

Agregue los nabos cocidos al puré papas para un sabor extra; ¡Asado con zanahorias y otras raíces para un acompañamiento abundante.

### Nabo Sueco

Nabo Sueco son un secreto de cocina— Agregan sabor extra, especias y zing a los platos. Hervirlas con el puré de papas; o córtelos muy finos, espolvoreelos con sal, pimiento y aceite de olive, y ase a 400 grados durante 15 a 20 minutos para los chips de nabo sueco.

