

Enero 2026 Menu de Almuerzo



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

<div>6</div> <div>Sopa de Papas (Papas, Zanahoria, Apio, Cebolla) Huevo Cocido Pan Integral Peras</div>	<div>7</div> <div>Sandwiches de pollo dezmenu- sado en Pan Integral Ensalada de Za- nahoria y Chirivias Piña</div> <div></div>	<div>8</div> <div>Tacos (Carne Molida, Tortillas, Frijoles, Salsa, Lechuga, Queso) Duraznos</div>	<div>9</div> <div>Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral Brocoli y Coliflor con Dip Mandarinas</div>
<div>13</div> <div>Sopa de tomate y albahaca (Tomate, Cala- bacin) Queso Pan Integral Manzana Pequeñas</div>	<div>14</div> <div>Sandwich de En- salada de Huevo en pan integral Zanahoria con Dip Mandarinas</div>	<div>15</div> <div>Pavo Horneado con Salsa Pure de Papas y Nabo Sueco Pan Integral Duraznos</div> <div></div>	<div>16</div> <div>Sandwich de En- salada de Pollo en pan integral Brocoli con Dip Platanos</div>
<div>20</div> <div>Sopa de Arroz y Pol- lo con Nabos (Arroz, Pollo, Za- nahoria, Nabo, Ce- bolla) Pan Integral Fruta Tropical</div> <div></div>	<div>21</div> <div>Pasta (Pasta, Salsa de Tomate, Queso) Brocoli con Dip Mandarinas</div>	<div>22</div> <div>Sloppy Joe's en pan integral (Carne molida, Salsa de Tomate) Batatas Horneadas Naranjas</div>	<div>23</div> <div>Sandwich de Pavo y Queso en pan integral Pepino con Dip Manzanas Peque- ñas</div>
<div>27</div> <div>Chili del suroeste (Frijoles, Maiz, Pi- miento, Chirivias) WGR Chips de Maiz Duraznos</div> <div></div>	<div>28</div> <div>Polo con Salsa de Teriyaki (Pollo, Arroz Integral) Brocoli con Dip Mandarinas</div>	<div>29</div> <div>Pizza (WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo) Ensalada de Lechu- ga con Dressing Piña</div>	<div>30</div> <div>WGR Pan de Pita Hummus Queso en Palitos Pepino Fruta Tropical</div>

WGR" significa en-
riquecido en grano
integral" y especifica
que el product con-
tiene por lo menos
50% de granos in-
tegrs.

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

Verduras de raíz invierno

Las hortalizas de raíz han sido parte de la die-
ta humana durante casi 5 millones de años!
Están llenos de nutrientes, son estremadamen-
te versátiles, y económico! Nos estamos en-
focando 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. Cor-
tar y agregar a un salteado; Aña-
dir 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 abundate.



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,
espolvoréelos con sal, pimiento y aceite de olive,
y ase a 400 grados durante 15 a 20 minutos para
los chips de nabo sueco.

