

# FEBRERO 2023

## K-12 Menu de Desayuno y Almuerzo

### Austin

#### LUNES

#### MARTES

#### MIERCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

**1**

**DESAYUNO**  
Yogurt De Vainilla Con Granola Casera

**ALMUERZO**  
Pollo Cremoso Alfredo y Pan de Ajo  
Guisantes Verdes Parmesanos  
Vegetales Rostizados

**2**

**DESAYUNO**  
Burrito de Huevo con Queso y Papa

**ALMUERZO**  
Tacos Crujientes De Carne  
Frijoles Refritos  
Ensalada de Lechuga con Tomate

**3**

**DESAYUNO**  
Muffin de Platano y Nueces

**ALMUERZO**  
Pizza Queso o Pepperoni  
Ensalada Fresca con Crutones  
Coliflor con Ranch y Salsa Búfalo

**6**

**DESAYUNO**  
Sandwich de Panqueque

**ALMUERZO**  
Hamburguesa o Hamburguesa Con Queso  
Frijoles Horneados  
Ensalada Deli Deluxe

**7**

**DESAYUNO**  
Muffin de Arándanos

**ALMUERZO**  
Bowl de Burrito  
Caviar de Vaquero  
Ensalada de Lechuga

**8**

**DESAYUNO**  
Bagel de Canela

**ALMUERZO**  
Pollo al Horno con Panecito  
Puré de Papa con Gravy  
Ensalada de Zanahoria y Arandanos

**9**

**DESAYUNO**  
Pizza de Desayuno

**ALMUERZO**  
Espaguetti con Albondigas y Pan de Ajo  
Salsa Marinara Casera  
Copita de Pepino con Ranch

**10**

**DESAYUNO**  
Muffin con Salchicha, Huevo y Queso

**ALMUERZO**  
Sándwich Crujiente de Pollo o Pescado  
Papas Onduladas  
Ensalada con Pepinillos

**13**

Dia de mal clima  
No clases

**14**

**DESAYUNO**  
Panecillo Con Salchicha

**ALMUERZO**  
Pizza Vegetariana  
Calabacín al Horno  
Ensalada Fresca con Crutones

**15**

**DESAYUNO**  
Croissant is Cuernito de Jamon de Pavo, Huevo y Queso Cheddar

**ALMUERZO**  
Pollo Teriyaki y Arroz Frito  
Verduras asiaticas salteadas  
Ensalada de Col Rizada

**20**

Desarrollo Profesional  
No clases

**16**

**DESAYUNO**  
Barra de Chia con Fresa o Manzana y Yogurt Griego

**ALMUERZO**  
Hot dog de Pavo  
Chili de Frijol  
Papas Onduladas

**17**

**DESAYUNO**  
Avena Con Plátano y Cacao

**ALMUERZO**  
Steak Fingers (bistec) o Nuggets de Pescado  
Ejotes Sazonados  
Papitas de Camote

**21**

**DESAYUNO**  
Bisquete Calientito

**ALMUERZO**  
Tamales De Pollo  
Ensalada de Cilantro y Col Pico de Gallo

**22**

**DESAYUNO**  
Yogurt De Vainilla Con Granola Casera

**ALMUERZO**  
Pollo Cremoso Alfredo y Pan de Ajo  
Guisantes Verdes Parmesanos  
Verduras Asadas

**23**

**DESAYUNO**  
Burrito de Huevo con Queso y Papa

**ALMUERZO**  
Tacos Crujientes De Carne  
Frijoles Refritos  
Ensalada de Lechuga con Tomate

**24**

**DESAYUNO**  
Muffin de Platano y Nueces

**ALMUERZO**  
Pizza Queso o Pepperoni  
Ensalada Fresca con Crutones  
Coliflor con Ranch y Salsa Búfalo

**27**

**DESAYUNO**  
Sandwich de Panqueque

**ALMUERZO**  
Hamburguesa o Hamburguesa Con Queso  
Frijoles Horneados  
Ensalada Deli Deluxe

**28**

**DESAYUNO**  
Muffin de Arándanos

**ALMUERZO**  
Bowl de Burrito  
Caviar de Vaquero  
Ensalada de Lechuga

**29**

**DESAYUNO**  
Muffin de Platano y Nueces

**ALMUERZO**  
Pizza Queso o Pepperoni  
Ensalada Fresca con Crutones  
Coliflor con Ranch y Salsa Búfalo

**30**

**DESAYUNO**  
Muffin de Platano y Nueces

**ALMUERZO**  
Pizza Queso o Pepperoni  
Ensalada Fresca con Crutones  
Coliflor con Ranch y Salsa Búfalo



### DISPONIBLE DIARIO

#### EN EL DESAYUNO

- Variedad de Fruta Fresca
- Leche sin grasa
- Leche con 1% de grasa
- Granos integrales
- Paquete de Cereal con Galletitas

#### EN EL ALMUERZO

- Vegetales Coloridos
- Variedad de Fruta Fresca
- Leche sin grasa
- Leche con 1% de grasa

#### NOTA:

Debido a COVID 19, la disponibilidad del producto no es estable y este menú está sujeto a cambios sin previo aviso según la disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

# FEBRERO 2023

## K-12 Menu de Cena

### Austin

#### LUNES

#### MARTES

#### MIERCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

Blank menu box for Monday

Blank menu box for Tuesday

**1**  
Mini Sandwiches De Pollo  
Ensalada con Pepinillos

**2**  
Pan Plano  
Queso Mozzarella  
Pepperoni  
Salsa Marinara

**3**  
Macarron con Queso y Broccoli  
Tomatitos Cherri

**6**  
Burrito de Frijol con Queso  
Pepino

**7**  
Sandwich de Pavo  
Hummus  
Mini Ensalada con Pepinillos

**8**  
Pizza Personal  
Tiras de Apio

**9**  
Cuernito de Jamon con Queso  
Mini Zanahorias

**10**  
Bolitas de Queso Mozzarella  
Cubitos de Pavo  
Tomatitos Cherri  
Sun Chips

**13**  
Dia de mal clima  
No clases

**14**  
Banderita  
Tomatitos Cherri

**15**  
Waffle Pan Plano  
Huevo Duro  
Crema de Cajuate  
Tiras de Apio

**16**  
Sandwich de Pavo con Queso  
Mini Ensalada con Pepinillos

**17**  
Trenzados de Pan con Queso  
Salsa Marinara

**20**  
Desarrollo Profesional  
No clases

**21**  
Mini Pretzel  
Tiras de Apio  
Cubitos de Pavo  
Cubos de Queso

**22**  
Mini Sandwiches De Pollo  
Ensalada con Pepinillos

**23**  
Pan Plano  
Queso Mozzarella  
Pepperoni  
Salsa Marinara

**24**  
Macarron con Queso y Broccoli  
Tomatitos Cherri

**27**  
Burrito de Frijol con Queso  
Pepino

**28**  
Rollo de Pavo  
Hummus  
Mini Ensalada con Pepinillos

Blank menu box for Wednesday

Blank menu box for Thursday

Blank menu box for Friday



### DISPONIBLE DIARIO

#### EN LA CENA

- Variedad de Fruta Fresca
- Leche con 1% de grasa
- Granos integrales
- Vegetales coloridos

#### AVISO

Debido a COVID 19, la disponibilidad del producto no es estable y este menú está sujeto a cambios sin previo aviso según la disponibilidad.

#### NOTA

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades