FEBRERO 2023
K-12 Menu de Desayuno y Almuerzo
Houston

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** Desarrollo Profesional No clases
13 **DESAYUNO** Panecillo Con Salchicha **ALMUERZO** Pizza Vegetariana Calabacín al Horno Ensalada Fresca con Crutones	**14** **DESAYUNO** Yogurt con granola y Fruta Fresca **ALMUERZO** Carne Guisada con Frijoles Refritos Tortilla Mini Ensalada con lechuga y tomate Maiz Tostado y Jalapeño	**15** **DESAYUNO** Cuernito de Jamon de Pavo, Huevo y Queso cheddar **ALMUERZO** Pollo Teriyaki y Arroz Frito Verduras asiaticas salteadas Ensalada de Col Rizada	**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 Sasonados Papitas de Camote Panecillo
20 **DESAYUNO** Bisquete Calientito **ALMUERZO** Tamales De Pollo Ensalada de Cilantro y Col Pico de Gallo	**21** **DESAYUNO** Snack N' Waffles **ALMUERZO** Sandwich De Pavo Sopa de Quinoa con Vegetales Ensalada Deli Deluxe	**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			

IDEA Public Schools

IDEA PUBLIC SCHOOLS Healthy KIDS HERE

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
Houston

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Mini Sandwiches De Pollo Ensalada con Pepinillos	2 Pan Plano Queso Mozzarella Pepperoni Salsa Marinara	3 Macarron con Queso y Brocolli Tomatitos Cherri
6 Burrito de Frijol con Queso Pepino	7 Rollo de Pavo Hummus Mini Ensalada con Pepinillos	8 Pizza Personal Tiras de Apio	9 Croissant de Jamon con Queso Mini Zanahorias	10 Desarollo Profesional No clases
13 Banderita Tomatitos Cherri	14Cubitos de Pavo y Jamon Hummus Sun Chips	15 Waffle Pan Plano Huevo Duro Crema de Cachuate Tiras de Apio	16 Sandwich de Pavo con Queso Mini Ensalada con Pepinillos	17 Pan de Ajo con Queso Trenzado Salsa Marinara
20 Mini Pretzel Tiras de Apio Cubitos de Pavo Cubos de Queso	21 Quesadilla con Chili Verde Pollo Copa de Salsa	22 Mini Sandwiches De Pollo Ensalada con Pepinillos	23 Pan Plano Queso Mozzarella Pepperoni Salsa Marinara	24 Macarron con Queso y Brocolli Tomatitos Cherri
27 Burrito de Frijol con Queso Pepino	28 Rollo de Pavo Hummus Mini Ensalada con Pepinillos			

IDEA Public Schools

IDEA PUBLIC SCHOOLS Healthy KIDS HERE

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