

FEBRERO 2023

K-12 Menu de Desayuno y Almuerzo

Rio Grande Valley

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
Kolache

ALMUERZO
Pizza Vegetariana
Calabacín al Horno
Ensalada Fresca con Crutones

13

DESAYUNO
Cuernito de Jamon de Pavo, Huevo y Queso cheddar

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

14

DESAYUNO
Barra de Chia con Fresa o Manzana y Yogurt Griego

ALMUERZO
Hot dog de Pavo
Chili de Frijol
Papas Onduladas

15

DESAYUNO
Avena Con Plátano y Cacao

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

16

DESAYUNO
Snack N' Waffles

ALMUERZO
Sandwich De Pavo
Sopa de Quinoa con Vegetales
Ensalada Deli Deluxe

17

DESAYUNO
Yogurt De Vainilla Con Granola Casera

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

18

DESAYUNO
Burrito de Huevo con Queso y Papa

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

19

DESAYUNO
Muffin de Platano y Nueces

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

20

DESAYUNO
Bisquete Calientito

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

21

DESAYUNO
Sandwich de Panqueque

ALMUERZO
Hamburguesa o Hamburguesa Con Queso
Frijoles Horneados
Ensalada Deli Deluxe

22

DESAYUNO
Muffin de Arándanos

ALMUERZO
Bowl de Burrito
Caviar de Vaquero
Ensalada de Lechuga

23

DESAYUNO
Yogurt De Vainilla Con Granola Casera

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

24

DESAYUNO
Burrito de Huevo con Queso y Papa

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

25

DESAYUNO
Muffin de Platano y Nueces

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

26

DESAYUNO
Bisquete Calientito

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

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
Yogurt De Vainilla Con Granola Casera

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

30

DESAYUNO
Burrito de Huevo con Queso y Papa

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

31

DESAYUNO
Muffin de Platano y Nueces

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

32

DESAYUNO
Bisquete Calientito

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

33

DESAYUNO
Sandwich de Panqueque

ALMUERZO
Hamburguesa o Hamburguesa Con Queso
Frijoles Horneados
Ensalada Deli Deluxe

34

DESAYUNO
Muffin de Arándanos

ALMUERZO
Bowl de Burrito
Caviar de Vaquero
Ensalada de Lechuga



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

Rio Grande Valley

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
Rollo de Pavo
Hummus
Mini Ensalada con Pepinillos

8
Pizza Personal
Tiras de Apio

9
Cuernito de Jamon con Queso
Mini Zanahorias

10
Desarrollo Profesional
No clases

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
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 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