



# NOVIEMBRE

K-12 Menu de Desayuno y Almuerzo

Houston



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         | 1<br>DESAYUNO<br>Bagel<br>ALMUERZO<br>Sándwich de Albóndigas<br>Salsa Marinara Casera<br>Brócoli con Limón                 | 2<br>DESAYUNO<br>Kolache<br>ALMUERZO<br>Tazon de Burrito con Pollo Desmenuzado<br>Tortilla<br>Salteado de Frijoles Negros y Elote<br>Mini Ensalada con Lechuga Romana y Tomate  | 3<br>DESAYUNO<br>Sándwich de Pollo y Waffles<br>ALMUERZO<br>Tiras de Pescado Empanizado o Tiras de Bistec<br>Empanizado<br>Panecillo<br>Ejotes Verdes Estilo Campestre<br>Papas Fritas de Camote |
| 6<br>DESAYUNO<br>Pan de Jengibre<br>ALMUERZO<br>Hamburguesa con Queso o Hamburguesa<br>Papas Onduladas<br>Ensalada con Pepinillos                                                                              | 7<br>DESAYUNO<br>Bisquete de Salchicha o Bisquete Caliente<br>ALMUERZO<br>Pollo Cremoso Alfredo<br>Guisantes Verdes Parmesanos<br>Zanahorias Sazonadas  | 8<br>DESAYUNO<br>Avena con Azúcar Morena y Galletas<br>ALMUERZO<br>Cubano<br>Ensalada de Pepino<br>Papas Fritas de Camote  | 9<br>DESAYUNO<br>Croissant de Jamón de Pavo, Huevo y Cheddar<br>ALMUERZO<br>Chili con Carney Frijol<br>Pan de Elote<br>Papa Horneada<br>Copa de Vegetales con Adereso de Ranch  | 10<br>DESAYUNO<br>Banderilla de Panqueque<br>ALMUERZO<br>Empanadillas de Pollo con Salsa de Naranja<br>Rollo de Huevo Vegetariano<br>Ensalada de Kale<br>Edamame con Pimiento Rojo Asado         |
| 13<br>DESAYUNO<br>Tamales de Frijol con Queso<br>ALMUERZO<br>Sándwich de Pollo Crujiente, Sándwich de Pescado Crujiente o Sándwich de Pollo Picante<br>Ensalada con Pepinillos<br>Papas de Zanahoria Parmesana | 14<br>DESAYUNO<br>Sándwich de Panqueque con Tocino, Huevo y Queso<br>ALMUERZO<br>Hot Dog de Pavo<br>Chili Frijoles<br>Papas Onduladas                   | 15<br>DESAYUNO<br>Mufin de Calabaza<br>ALMUERZO<br>Comida de Acción de Gracias                                             | 16<br>DESAYUNO<br>Pizza de Desayuno<br>ALMUERZO<br>Nachos con Carne de Res o Nachos con Proteína Vegetal<br>Mini Ensalada con Lechuga Romana y Tomate<br>Frijoles Refritos      | 17<br>DESAYUNO<br>Sándwich de Desayuno con Jamón<br>ALMUERZO<br>Pizza de Queso o Pizza de Pepperoni<br>Ensalada César<br>Coliflor estilo Ranch con Salsa de Búfalo                               |
| 20<br>Día festivo                                                                                                                                                                                              | 21<br>Día festivo                                                                                                                                       | 22<br>Día festivo                                                                                                          | 23<br>Feliz<br>Día de Acción de Gracias                                                                                                                                         | 24<br>Día festivo                                                                                                                                                                                |
| 27<br>DESAYUNO<br>Pan de Jengibre<br>ALMUERZO<br>Hamburguesa con Queso o Hamburguesa<br>Papas Onduladas<br>Ensalada con Pepinillos                                                                             | 28<br>DESAYUNO<br>Bisquete de Salchicha o Bisquete Caliente<br>ALMUERZO<br>Pollo Cremoso Alfredo<br>Guisantes Verdes Parmesanos<br>Zanahorias Sazonadas | 29<br>DESAYUNO<br>Avena con Azúcar Morena y Galletas<br>ALMUERZO<br>Cubano<br>Ensalada de Pepino<br>Papas Fritas de Camote | 30<br>DESAYUNO<br>Croissant de Jamón de Pavo, Huevo y Cheddar<br>ALMUERZO<br>Chili con Carney Frijol<br>Pan de Elote<br>Papa Horneada<br>Copa de Vegetales con Adereso de Ranch |                                                                                                                                                                                                  |



Se Ofrece  
Diariamente:

En el Desayuno

- Variedad de Fruta Fresca
- Leche sin grasa
- Leche con 1% de grasa
- Granos integrales
- Paquete de Cereal con Galletitas
- 100% jugo de fruta

En el Almuerzo

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

Notica:

Aunque nos esforzamos por servir el menú agendado, el menú puede cambiar sin previo aviso según la disponibilidad del producto

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.





# NOVIEMBRE



## Menu de Cena

Houston

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|                                                                              |                                              |                                                     |                                                                |                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                              | 1<br>Burrito de Frijol y Queso<br>Rodajas de Pepino | 2<br>Pizza<br>Salsa de Marinara                                | 3<br>Cubitos de Pavo, Hummus, Sunchips<br>Palitos de Apio     |
| 6<br>Banderilla<br>Tomatitos Cherry                                          | 7<br>Pizza S'wich<br>Salsa de Marinara       | 8<br>Sandwich de Panqueque & Palito de Queso`       | 9<br>Sandwich de Pavo y Queso<br>Mini Ensalada con Pepinillos  | 10<br>Palitos Trenzados de Pan con Queso<br>Salsa de Marinara |
| 13<br>Cubitos de Pavo, Cubitos de Queso,<br>Mini Pretzels<br>Palitos de Apio | 14<br>Macarron con Queso<br>Tomatitos Cherry | 15<br>Nuggets de pollo<br>Mini Zanahorias           | 16<br>Parfait de Calabaza<br>Rodajas de Pepino                 | 17<br>Philly Cheesesteak Pinwheel<br>Floretes de Brócoli      |
| 20<br>Día festivo                                                            | 21<br>Día festivo                            | 22<br>Día festivo                                   | 23<br>Feliz<br>Día de Accion de Gracias                        | 24<br>Día festivo                                             |
| 27<br>Banderilla<br>Tomatitos Cherry                                         | 28<br>Pizza S'wich<br>Salsa de Marinara      | 29<br>Sandwich de Panqueque & Palito de Queso`      | 30<br>Sandwich de Pavo y Queso<br>Mini Ensalada con Pepinillos |                                                               |



## Se Ofrece Diariamente en la Cena:

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

### Notica:

Aunque nos esforzamos por servir el menú agendado, el menú puede cambiar sin previo aviso según la disponibilidad del producto

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades