

Menú Frío Noviembre

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|---|--|
| | | 1 VERDURAS RECIÉN CORTADAS 5g QUESO CREMA DE HIERBAS 2 g HUEVO DURO 1g ENSALADA DE ZANAHORIA Y PASAS 7 g MUFFIN DE FRUTAS 16g | 2 ENSALADA DE PASTA CON CANGREJO DE LA ISLA 27g YOGUR DE FRUTAS 9g NARANJAS MANDARINAS 13g ROLLO INTEGRAL 35g | 3 ENVOLTURA DE PESTO DE TURQUÍA 19GM SALSA DE MANZANA 11g TOMATES MARINADOS 2g |
| 6 ENSALADA DE JAMÓN CON MEZCLA DE VERDURAS ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL Y GUISANTES 16g PERAS 9g ROLLO INTEGRAL 35g | 7 14 g ENSALADA DE PASTA CON PESTO DE POLLO MAR. TOMATES Y CEBOLLA 3g CÓCTEL DE FRUTAS 13g ROLLO INTEGRAL 35g | 8 28 g ENSALADA DE PASTA TWIST DE PAVO 20 g UVAS ROJAS 14g ENSALADA DE MAIZ Y FRIJOLES 27g ROLLO INTEGRAL 35g | 9 ENVOLTURA DE POLLO PICANTE 23 g ENSALADA DE TRES FRIJOLES 13g PIÑA TRITURADA 12g | 10 ENSALADA DE PASTA ROTINI DE ATÚN 26g ENSALADA DE BRÓCOLI 10g YOGUR DE FRESA 9g ROLLO INTEGRAL 35g |
| 13 ENSALADA DE PASTA CON CARNE ZESTY 12g PEPINOS MARINADOS 2g ENSALADA DE TRES FRIJOLES 13g ROLLO INTEGRAL 35g | 14 ENSALADA DEL CHEF CON PAVO HUEVO Y TOMATE 3g QUESO COTTAGE 3g NARANJAS MANDARINAS 13 g PAQUETE DE CRUTONES Y RANCHO | 15 JAMÓN MIEL Y CHEDDAR 48g BOLLO DE TRIGO Y LECHUGA DE HOJA ENSALADA DE COL 9g PERAS 9g | 16 ENSALADA DE PASTA CON POLLO A LA PARRILLA 15 g NARANJAS MANDARINAS 13g ENSALADA DE FRIJOLES 21g ROLLO INTEGRAL 35g | 17 ENSALADA DE PASTA CON CORBATA DE PAVO 22 g PERAS 9g YOGUR DE ARÁNDANOS 9g ROLLO INTEGRAL 35g |
| 20 ENSALADA MEDITERRÁNEA DE PAVO 17g DURAZNOS 8g DUBOS DE QUESO MOZZARELLA 42g ROLLO INTEGRAL 35g | 21 ENSALADA DE ATÚN 12g VERDES MIXTAS, HUEVOS ENSALADA DE GARBANZO 23g COSITAS DE PIÑA 12g GALLETAS DE TRIGO INTEGRAL 5g | 22 ENSALADA DE CARNE TAILANDESA 7 g ENSALADA DE COL Y CÍTRICOS 10 g PERAS 9g ROLLO INTEGRAL 35g | 23 Cerrado Feliz Día de Acción de Gracias | 24 Cerrado Feliz Día de Acción de Gracias |
| 27 QUESO CREMA DE CANELA 8g GALLETAS UVAS ROJAS 14g COSITAS DE PIÑA 12g ENSALADA DE GUISANTES DE OJO NEGRO 16g | 28 PAVO Y LECHUGA SUIZA ENSALADA CREMOSA DE MACARRONES 15g NARANJAS MANDARINAS 12g PAN INTEGRAL 47 g PAQUETE DE MAYONESA | 29 ENSALADA DE HUEVO CON VERDURAS, TOMATE ENSALADA DE BRÓCOLI 10g PERAS 9g ROLLO INTEGRAL 35g | 30 ENSALADA DE TACO VEGETARIANO 29g QUESO COTTAGE 3g UVAS LLAMA ROJA 14g CHIPS DE TORTILLA 20g PAQUETE DE SALSA Y RANCHO | |



Si no está disponible para recibir su comida diaria, llame con anticipación para cancelar. 269-382-0515. Kalamazoo, extensión. 300. Calhoun, extensión. 350.

