



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Pastel de carne 1 Gravy marrón Papas batidas Tomates guisados Gelatina de cereza con fruta Pan de trigo/Leche/Margarina	Cerdo a la plancha 2 Arroz al perejil Remolacha en cubos Galleta de chispas de chocolate Pan de trigo/Jugo/Margarina	Hamburguesa de carne 3 picada Lechuga y tomate Pan de hamburguesa Cobbler de durazno Leche/Mostaza/Ketchup
Tiras de pollo a la plancha 6 Gravy de pollo Papas batidas al ajo Frijoles verdes Fruta fresca Pan de trigo/Leche/Margarina	Chili con frijoles 7 Maíz en granos enteros Zanahorias en vinagre Gelatina de naranja con fruta Galletas de agua/Jugo	Bistec frito estilo Country 8 Gravy Country Frijoles de ojo negro Vegetales mixtos Budín de chocolate Pan de Texas/Leche/Margarina	Croquetas de pescado 9 Macarrones con queso Brócoli Galleta de azúcar Panecillo/Jugo/Salsa tártara	Jamón de pavo con 10 frijoles blancos Tomates Country Espinaca Fruta fresca Pan de maíz/Leche/Margarina
Bistec suizo 13 Papas batidas Ranch Brócoli Fruta fresca Pan de trigo/Leche Margarina	<i>Día de San Valentín</i> 14 Pechuga de pavo con gravy Puré de ñame con especias Vegetales mixtos Budín de fresa Panecillo/Jugo/Margarina	Pollo barbacoa en cubos 15 Frijoles rancheros Ensalada de col Pan de hamburguesa Duraznos calientes Leche	Cerdo dijon 16 Arroz cajun Oca y tomates Gelatina de fresa con naranjas Pan de trigo/Jugo/Margarina	Carne asada estilo Western 17 Papas Delmonico Vegetales country Galleta de azúcar a la canela Pan de trigo/Leche/Margarina
Hamburguesa de pollo 20 mozzarella Pasta penne Frijoles verdes Fruta fresca Pan de Texas/Leche/Margarina	Pastel de enchilada de 21 carne Maíz con pimientos Vegetales de primavera Budín Ambrosia Panecillo/Jugo/Margarina	Jamón de pavo glaseado 22 Frijoles de ojo negro Vegetales mixtos Banana Pan de Texas/Leche/Margarina	Hamburguesa de pollo a 23 la plancha Papas asadas al horno Tomates Country Gelatina de lima con fruta Pan de trigo/Jugo/Margarina	Sloppy Joe 24 Ensalada de papa con hierbas Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Cobbler de durazno Leche
Albóndigas asadas 27 Gravy de cebolla Fideos rotini Frijoles verdes Fruta fresca Pan de trigo/Leche/Margarina	Carne de fajita de pollo 28 Lechuga y tomate Frijoles pintos Tortilla de harina Duraznos calientes Jugo/Salsa para tacos	Tiras de pollo al limón y 29 pimienta Papas batidas Espinaca Galleta de avena Pan de maíz/Leche/Margarina		

Nutrición Tip: Beneficios de la vitamina D

- 7 de cada 10 Americanos no cubrir la ingesta recomendada de vitamina D.
- La vitamina D es importante porque ayuda al cuerpo a absorber el calcio, pero los estudios han demostrado que también tiene un efecto protector contra las enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiacas, diabetes tipo 1, y otros.
- Encontrar vitamina D en la fortificada yogur bajo en grasa y otros productos lácteos.



214-689-2639