



Los ingredientes del menú están sujetos a cambios según la disponibilidad y/o * feriados.

DICIEMBRE 2022

DIETA VEGETARIANA

Pre-K14-SA

San Antonio **FOOD BANK**
SERVING SOUTHWEST TEXAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 D: Mini Waffles, Pastelillo de Embutido Vegetariano, Compota de Manzana*, Leche, Jarabe C: Quesadilla de Tofu y Queso, Tortilla de 6", Brócoli, Taza de Fruta de Pera, Leche R \ RDE: Jugo 100% de Ponche de Frutas, Galletas de Grano Integrales \ Taza de Frutas Tropicales, Galletas de Animalitos	2 D: Bagel, Queso Crema, Plátano Fresco, Leche C: Ensalada de Pasta y Albaca, Pasta Penne, Mini Zanahorias, Taza de Fruta Mandarina, Leche, Aderezo Ranchero R \ RDE: Combinación de Cereales Chex Clásicos, Galletas Goldfish de Cheddar \ Taza de Compota de Manzana, Barrita de Cereal
5 D: Tazón de Cereales, Taza de Compota de Manzana, Leche C: Espaguetis con Tofu, Tofu, Pasta Integral, Frijoles Verdes, Taza de Fruta de Pera, Leche R \ RDE: Jugo 100% de Uva, Galleta en forma de Oso Graham de Manzana y Canela \ Galletas de Grano Integrales, Hummus	6 D: Emparedado Croissant, Huevo y Queso, Taza de Mandarina, Leche C: Salteado de Ajo y Tofu, Arroz Integral, Brócoli Asado, Piña, Leche R \ RDE: Manzana Dorada Fresca, Yogur de Plátano y Fresa \ Amazing Chick Pea, Galletas Graham WG	7 D: Muffin de Manzana y Canela, Gajos de Naranja, Leche C: Enchiladas de Queso, Arroz Español, Frijoles Pintos, Pera Fresca, Leche R \ RDE: Taza de Compota de Manzana, Galletas de Grano Integrales \ Muffin WG de Manzana y Canela, Taza de Compota de Yogur de Vainilla	8 D: Mini Panqueques, Pastelillo de Embutido Vegetariano, Rodajas de manzana con canela*, Leche, Jarabe C: Cazuela Vegetariana, Panecillo Integral, Guisantes y Zanahorias, Gajos de Naranja, Leche R \ RDE: Galletas Goldfish de Cheddar WG, Jugo 100% de Ponche de Frutas \ Banana Fresca, Go Gurt de Fresa	9 D: Panecillo, Plátano Fresco, Leche, Gelatina C: Wrap Vegetariano, Tortilla de 6" Integral, Lechuga, Zanahorias y Primiento Rojo, Pera Fresca, Leche, Aderezo Ranchero R \ RDE: Galletas Dino Bite WG, Jugo 100% de Manzana \ Barrita de Granola, Gajos de Naranja
12 D: Muffin de Arándanos, Manzana Fresca, Leche C: Hamburguesa de Frijoles Negros, Croquetas de Patata, Melocotones, Leche, Salsa de Tomate R \ RDE: Galletas Goldfish de Cheddar, Taza de Compota de Manzana \ Galleta de Pan de Jengibre, Jugo 100% de Uva	13 D: Mini Waffles, Pastelillo de Embutido Vegetariano, Rodajas de Manzana con Canela, Leche, Jarabe C: Curry Vegetariano con Tofu, Arroz Integral, Guisantes, Piña, Leche R \ RDE: Pera Fresca, Galletas Graham WG \ Cheez-its de Grano Integral, Taza de Compota de Manzana y Fresa	14 D: Tazón de Cereales, Fruta Mezclada, Leche C: Nuggets Vegetarianos, Macarrones con Queso, Brócoli Asado, Manzana en Rodajas, Leche, Salsa de Tomate R \ RDE: Copa de Yogur de Fresa y Plátano, Granola \ Jugo 100% de Manzana, Galleta en forma de Oso Graham de Manzana y Canela	15 D: Pizza de Desayuno Vegetariano, Melocotones, Leche C: Raviolos de Queso, Calabacín, Rodajas de Manzana con Canela, Leche R \ RDE: Cheerios de Multicereales, Jugo 100% de Naranja \ Plátano Fresco, Taza de Gelatina	16 
19 	NO HAY CLASES Vacaciones de Invierno			
26 	NO HAY CLASES Vacaciones de Invierno			
			29	30 D: Menú de Desayuno C: Menú de Comida R: Menú de Refrigerios RDE: Menú de Refrigerios de Día Extendido

