

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

3

Sandwich de jamon y queso
Ravioli de queso(V)
Nuggets de pollo

~~~~~

Vegetales mixtos, Zanahorias,  
Ensalada Cesar, Manzana,  
Duraznos picados

**4**

Sandwich de jamon y queso  
Hamburguesa de pollo  
Quesadillas de queso (V)

~~~~~

Frijoles asadas, Brocoli, Ensalada,
Peras picadas, Naranjas cortadas

5

Ensalada Chef
Pizza de Pepperoni
Submarino de albondigas

~~~~~

Broccoli y zanahorias asado, Celery,  
Ensalada, Compota de manzana,  
Banana

**6**

All American Sandwich  
Sandwich de pollo  
Quesadilla de carne

~~~~~

Papas Hash, Brocoli fresco,
Ensalada, Frutas Mixtas,
Naranjas cortadas

7

Sandwich de pavo y queso,
Chili con galletas Chez It
Pollo en pedacitos

~~~~~

Pure de papa y gravy, Ejotes,  
Zanahorias, Ensalada, Manzana  
con canela, Bananas

Fresh Pick of the Month: Pears!

**10**

Parfait con yogurt y frutas (V)  
Submarino de albondigas  
Pizza de queso (V)

~~~~~

Vegetales mixtos, Zanahorias,
Ensalada Cesar, Manzana, Duraznos
picados

11

Sandwich Italiano
Giant Beef Taco
Espagheti con salsa de carne

~~~~~

Papas Tater Tots, Brocoli fresco,  
Ensalada, Peras y Naranjas  
cortadas

**12**

Ensalada Fiesta  
Arroz con pollo agridulce (V)  
Perro caliente

~~~~~

Broccoli y zanahorias asado, Celery,
Ensalada, Compota de manzana,
Banana

13

Envuelto de pollo
Nachos de carne
Pan relleno de mozzarella (V)

~~~~~

Maiz Azteca, Brocoli fresco,  
Ensalada, Frutas mixtas y naranjas  
cortadas

**14**

Sandwich de mantequilla de  
semillas de girasol  
Sandwich BBQ de pollo  
Nuggets de pollo y pan con ajo

~~~~~

Pure de papa y gravy, Ejotes,
Zanahorias, Ensalada, Manzana
con canela, Bananas

Usamos ingredientes locales cuando estan disponibles

17

Sandwich de jamon y queso
Pasta Alfredo con pollo
Hamburguesa con queso

~~~~~

Vegetales mixtos, Zanahorias,  
Ensalada Cesar, Manzana, Duraznos  
picados

**18**

Chicken Caesar Salad  
Glazed Chicken Drumstick  
Walking Nachos

~~~~~

Aztec Corn, Fresh Broccoli,
Garden Salad, Diced Pears & Orange
Smiles

19

Sandwich de pavo y queso
Sandwich de pollo
Pasta al horno (V)

~~~~~

Papas cortadas, Celery, Ensalada,  
Compota de manzana y Bananas

**20**

Sandwich Americano  
Pollo Parmesano  
Mini salchichas envueltas en  
pan de maiz

~~~~~

Frijoles homeados, Brocoli, Ensalada,
Frutas Mixtas y Naranjas cortadas

21

Sandwich Americano
Chicken Enchilada Suiza
Pizza de queso(V)

~~~~~

Brocoli y zanahorias asados,  
Ejotes, Zanahorias, Ensalada,  
Manzana con canela, Bananas

Diariamente de ofrece una variedad de leche descremadas

**24**

Sandwich de pavo y queso  
Macarroni con queso(V)  
Hamburguesa vegetariana (v)

~~~~~

Brocoli asado, Zanahorias, Ensalada
Cesar, Manzana, Duraznos picados

25

Ensalada Chef
Pasta Alfredo con pollo
Nachos de papas con carne

~~~~~

Vegetales mixtos, Brocoli,  
Ensalada, Naranjas cortadas y  
Peras picadas

**26**

Sandwich de jamon y queso  
Tazon de Pollo en pedacitos y pure de  
papas Perro caliente

~~~~~

Frijoles homeados, Brocoli fresco,
Ensalada, Compota de manzana y
Bananas

27

Parfait de yogurt y frutas (V)
Epagueti con albondigas
Tazon de arroz y pollo Teriyaki

~~~~~

Brocoli y zanahorias asados,  
Zanahorias crudas, Ensalada,  
Naranjas cortadas y Frutas mixtas

**28**

Envuelto de pollo  
Sandwich de queso chicolos  
Pizza de queso (V)

~~~~~

Batatas fritas, Palitos de celery,
Ensalada, Manzana con canela,
Bananas

(V) denota opcion vegetariana

31

Sadwich de jamon y queso
Sandwich de pollo
Desayuno por almuerzo: Panqueques
y uevos revuelto(V)

~~~~~

Papas Tater tots, Zanahorias,  
Ensalada Cesar, Manzana, Duraznos  
picados



## Make Family Meal Times a Priority

Sometimes, a very simple act can have important, long-lasting benefits. According to parenting and health experts, that is exactly the case with family mealtimes. Eating and talking together helps to:

- Foster family unity
- Prevent behavior problems at home and school
- Enhance academic success
- Improve nutrition
- Promote healthy weight for kids

With that impressive list of benefits, it's worth making the time and effort to enjoy more family mealtimes each week. Look for easy ways to add just one family meal to the schedule. If evenings seem too hectic for family dinners, set aside time for a weekend breakfast or lunch. After a month or two of this new pattern, you can add another family meal each week. Before you know it, you will be eating together on most days.

**Source:** <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/raise-healthy-eaters-in-the-new-year>.



Sodexo is committed to promoting healthier food choices and encourages students and families to use the USDA MyPlate to build healthy and balanced meals.

[www.liftoffsplyground.com](http://www.liftoffsplyground.com)

### BREAKFAST MENU

| MONDAY                                                      | TUESDAY                                                                         | WEDNESDAY                                                          | THURSDAY                                                     | FRIDAY                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Enero 3<br>Panqueques con Confetti<br>Frutas mixtas         | Enero 4<br>Pizza de desayuno con tocneta y huevo<br>Manzanas con canela y pasas | Enero 5<br>Mini enrollados de canela<br>Banana y naranjas cortadas | Enero 6<br>Desayuno en Sandwich<br>Duraznos picados          | Enero 7<br>Panqueques con pedacitos de salchicha<br>Compota de manzana |
| Enero 10<br>Galleta de avena<br>Pasitas                     | Enero 11<br>Waffle<br>Frutas mixtas                                             | Enero 12<br>Cereal Froot Loops<br>Banana y naranjas picadas        | Enero 13<br>Burrito con papa<br>Peras picadas                | Enero 14<br>Pizza de desayuno<br>Naranjas cortadas                     |
| Enero 17<br>Pan Biscuit con salchicha<br>Compota de manzana | Enero 18<br>Taco con huevo y salchicha con jarabe de maple<br>Duraznos picados  | Enero 19<br>Palitos de tostadas Francesas<br>Manzana               | Enero 20<br>Pan Biscuit con pollo glaseado en miel<br>Banana | Enero 21<br>Barra de canela<br>Pasitas                                 |
| Enero 24<br>Desayuno Americano en sandwich<br>Pasitas       | Enero 25<br>Panqueques<br>Duraznos picados                                      | Enero 26<br>Galleta de avena<br>Bananas y naranjas cortadas        | Enero 27<br>Taco de desayuno<br>Naranjas cortadas            | Enero 28<br>Pan enrollado de canela<br>Compota de manzana              |
| Enero 31<br>Panqueques con Confetti<br>Peras picadas        |                                                                                 |                                                                    |                                                              |                                                                        |

Revised: 12/16/2021

El menu esta sujeto a cambios basado en la disponibilidad de productos

### Fresh Pick Recipe

#### PEAR SALSA

- 1/2 c Onion (small dice)
- 1 Jalapeño pepper (minced)
- 1 Yellow bell pepper (medium dice)
- 1 Green pepper (medium dice)
- 1/2 Cucumber (medium dice)
- 2 c Pears (medium dice)
- 1/4 c Orange juice
- 2 T Lime juice
- 1 T Extra virgin olive oil
- Salt and pepper to taste

1. Prepare all ingredients as directed and mix in a bowl.
2. Mix orange juice, lime juice and olive oil in small jar.
3. Pour just enough dressing on the salsa to coat.
4. Serve with baked corn chips.