



# Programa de desayunos y almuerzos escolares de HDMS

**\*Opción vegetariana disponible diariamente si se solicita por la mañana.**

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
	29 Muffin inglés con miel o mermelada y mantequilla, fruta y Espagueti con salsa de tomate y carne (la opción vegetariana es la salsa marinara), fruta y leche	30 Sandwich de queso, fruta y leche Burrito Bowl de frijoles con salsa de cilantro, fruta y leche	1 Muffin de plátano casero, fruta y leche Pizza de queso, fruta y leche	2 Burrito de desayuno (huevos, queso y frijol negro), fruta y leche Wrap de ensalada Caesar con pollo (la opción vegetariana es wrap con ensalada caesar y parmesano), fruta y leche	3 Granola casera, fruta y leche Patata al horno c/crema agria, bacon y cebolla verde (opción vegetal sin bacon), fruta y leche
Diciembre	6 Muffin inglés con miel o mermelada y mantequilla, fruta y Rotini con verduras y salsa alfredo, fruta y leche	7 Sandwich de queso, fruta y leche Tazón de Teriyaki, fruta y leche	8 Muffin de plátano casero, fruta y leche Pizza de pepperoni (la opción vegetariana es la pizza de queso), fruta y leche	9 Burrito de desayuno (huevos, queso y frijol negro), fruta y leche Chili vegetariano con tortillas fritas, guarnición de verduras, fruta y leche	10 Granola casera, fruta y leche Palillos de pollo a la parrilla con arroz (opción de verduras: garbanzos salteados con tomates y cebollas verdes sobre arroz).
	13 Muffin inglés con miel o mermelada y mantequilla, fruta y Pasta al horno, fruta y leche	14 Sandwich de queso, fruta y leche Fiesta Quesadilla (maíz, tomate, cebolla, frijoles negros y queso), fruta y leche	15 Muffin de plátano casero, fruta y leche Pizza vegetariana (champiñones, aceitunas negras y cebolla), fruta y leche	16 Burrito de desayuno (huevos, queso y frijol negro), fruta y leche Sopa de pollo y arroz (la opción vegetariana es la sopa de arroz vegetariana), fruta y leche	17
	20	21	22	23	24
	<b>WINTER BREAK</b>				
	27	28	29	30	31
<b>WINTER BREAK</b>					

This institution is an equal opportunity provider