

Menú para Fresno Madera

Julio 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
Alto contenido de vitamina A <u>*Alto contenido de vitamina C</u> Alto contenido de vitaminas A y C Indica contenido de sodio superior a 1000 mg Se sirve leche al 1% de grasa		Fajitas de Pollo Pico de Gallo Esquite Tortillas integrales de maíz (2) <u>Puré de manzana, 4.5 oz</u> Leche Salsa Picante	<i>Independence Day Meal</i>  Hamburguesa de res a la parrilla Lechuga, tomate y cebolla <u>Ensalada de papa</u> Pan integral para hamburguesa Sandia Leche	<i>Cerrado por el día festivo</i>
6	7	8	9	10
Bistec Salisbury con salsa de champiñones <u>Puré de papa</u> *zanahorias al romero Panecillo integral Manzana fresca Leche Mantequilla	Pechuga de pollo Marsala Pasta de Espagueti Integral <u>*Verduras estilo Toscana</u> Pan de ajo integral Pera fresca Aderezo ranch para ensalada	Pollock empanizado con papa y salsa de eneldo Arroz integral Maíz de grano entero (alta fuente de vitamina A) Ejotes con ajo y limón <u>Naranja fresca</u> Leche	Carnitas de puerco Frijoles Pintos <u>*mezcla de vegetales estilo fiesta</u> Tortilla integral Plátano Fresco Leche Salsa Picante	Hamburguesa de pavo Papas <u>Brócoli</u> Manzana fresca Galleta azucarada Leche Cátsup y mostaza
13	14	15	16	17
Jambalaya de pollo <u>Arroz integral</u> Maíz de grano entero <u>*Col rizada</u> Mantequilla Fruta Fresca Leche Mantequilla	Puerco deshebrado con salsa de BBQ Camotes asados <u>Ensalada de col</u> Pan para hamburguesa integral Piña Leche	Ensalada de pollo al estragón Ensalada de chícharos Pan integral (2 rebanadas) <u>Mandarinas</u> Leche Sopa de lentejas	Albóndigas agridulces de res/puerco Arroz integral <u>Mezcla de vegetales japoneses</u> * Ensalada de zanahoria con jengibre Pera fresca Leche	Lasaña horneada de res <u>Pasta integral</u> Ejotes italianos Salad <u>Naranja fresca</u> Pudín de plátano Leche Aderezo italiano para ensalada
20	21	22	23	24
Pechuga de pollo BBQ Macarroni con queso *Zanahorias en vinagre Panecillo integral <u>Mantequilla</u> Leche	Sub de albóndigas con  salsa marinara *Mezcla de vegetales Pan integral tipo hoagie <u>Naranja fresca</u> Pastel de Chocolate Leche	Tilapia vietnamita con cúrcuma Arroz asiático integral <u>Brócoli y coliflor</u> Plátano Fresca Leche	Albondigón <u>*Puré de camote</u> Ejotes Pan integral Pera fresca Leche Mantequilla	Ensalada de fajita de pollo Frijoles negros con maíz Mezcla de ensalada mixta Totopos de tortilla de grano integral <u>Fruta Tropical</u> Leche Aderezo Ranch para ensalada Salsa Picante
27	28	29	30	31
Trozos de carne de res con salsa <u>Puré de papas con ajo</u> Panecillo integral Ejotes Pera Fresca Leche	Ensalada de pavo con salsa tzatziki Ensalada de garbanzos <u>Naranja fresca</u> Naan Dippers Leche Ensalada de Pasta integral	Cazuela de enchiladas de carne de res Elote estilo mexicano *Zanahorias a la española Tortilla de maíz integral <u>Jugo de arándano</u> Flan Leche	Muslo y pierna de pollo glaseados con teriyaki Pasta integral con ajo <u>*Mezcla de verduras estilo California</u> Manzana Fresca Leche	Lomo de cerdo en salsa Arroz pilaf integral *Calabaza moscada <u>Coliflor asado</u> Palito de pan integral con ajo Plátano Fresco Leche