MENÚ DE MARZO 2017

Por favor, no olvide reservar su comida(s) con dos días de anticipación. Si no puede venir hacerlo al centro de Heritage Hall, por favor llamar al 713-675-4487. **Recordar una comida es una cosa terrible para desperdiciar!**

Gracias, Elizabeth Flores, Directora

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Lasaña de vegetales Chicharos Mezcla de vegetales Pan de trigo integral galletas de crema de dulce de azúcar Leche margarina	2 Salchicha con cebolla y pimientos***** Frijoles vegetales Pan de Hot Dog Fruta de Gelatina^ sabor cereza Leche mostaza	3 Pescado en Pimienta de limón Frijoles Vegetales Pan de maíz Fruta fresca Leche Salsa tártara
6 Carne de cerdo a la**+** parrilla con salsa Puré de patatas rojas^~ Vegetales estilo Tuscany~ Pan de trigo Fruta fresca Leche	7 Macarrones con carne de Res Remolachas Brócoli Pan integral Galletas de crema dulce de azúcar Leche	8 Jamón de pavo con Frijoles blancos* Arroz Espinacas Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina	9 Hamburguesa Lechuga picada Pepinillos Frijoles pintos al horno Pan de Hamburguesa Crujiente de Manzana Leche Mostaza/Salsa de tomate	10 Ensalada de atún Ensalada de Chicharo Tomate Pan de trigo Galleta de pan de jengibre Leche
13 Pastel de carne Salsa gravy Arroz Calabacítas Pan de trigo Fruta fresca Leche	14 Salchicha ahumada***** Frijoles Vegetales Pan de Hot Dog Fruta fresca Leche Mostaza	15 Filete de pimienta de Res Salsa gravy Elote Pan de trigo Galleta de crema de avena Leche	16 Carne de res con salsa gravy Papas estilo Au Gratin~ Repollo Pan Pastel de chocolate Glaseado blanco Leche Margarina	17 Macarrones con Queso Tomates cocidos Ejotes Pan de trigo Pastel de fresas Leche
20 Albóndigas de pollo estilo Pesto~ Pastas estilo Orzo~ Vegetales Pan de trigo integral Fruta fresca Leche	21 Carne de Res Papas estilo Delmonico^ Ejotes Pan de Hamburguesa Gelatina con Fruta de fresa ^ Leche	22 Pechuga de Pavo con salsa Aderezo de pan de maíz Chicharos Pan de trigo Fruta fresca Leche Salsa de arándanos	23 Jamón glaseado**+** Espinacas Pan de maíz Pastel Leche Margarina	24 Gumbo de pescado Arroz amarillo Brócoli Pan Plátano fresco Leche
27 Carne de Salisbury Salsa gravy con cebolla Patatas batidas^ Ejotes Pan de trigo Fruta fresca Leche	28 KING RANCH cazuela de pollo Arroz con mantequilla Zanahorias Pan Pastel de coco Leche	29 Caldo de Res Elote Brócoli Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina	30 Barbacoa de Puerco**+** Ensalada de papas Vegetales Pan Rebanadas de Manzana caliente con Pasas Leche	31 Chile vegetariano Tomates cocidos Verduras Pan Fruta fresca Leche

^ -Contiene sulfitos *** -Contiene Pavo** **+ -Contiene Puerco** **~-Nuevo elemento de menú**