

# SEPTIEMBRE 2022

Estes Park Schools

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

**5**  
**NO HAY ESCUELA  
DÍA DEL  
TRABAJO!**

**ES NO HAY ESCUELA**  
**12**  
**Desayuno:**  
Cereal de avena, fruta  
**Almuerzo:**  
pollo a la naranja, arroz,  
brocoli, galleta de la fortuna

**19**  
**Desayuno:**  
Mufin, taza de arándanos  
**Almuerzo:**  
Pretzel con salsa de queso,  
ensalada de, fruta

**26**  
**Desayuno:**  
Huevos revueltos, Salchichas  
**Almuerzo:**  
Pollo BBQ, frijoles al horno,  
barritas de apio

**6**  
**Desayuno:**  
Tortilla de huevo con queso,  
salchicha, fruta  
**Almuerzo:**  
Tostada con queso, sopa de to-  
mate, melón

**13**  
**Desayuno:**  
Taco de desayuno, fruta  
**Almuerzo:**  
Barritas de pan con pepperoni &  
mozzarella, salsa marinara,  
Bar de ensaladas

**20**  
**Desayuno:**  
Poptart, raisins  
**Almuerzo:**  
Lasagna enrollada, judías ver-  
des, tostada de ajo

**27**  
**Desayuno:**  
Pancake en un palito, refrigerio  
de frutas  
**Almuerzo:**  
Taquitos, frijoles con queso,  
melón

**7**  
**Desayuno:**  
Cereal, avena, fruta  
**Almuerzo:**  
Pasta Alfredo con brocoli y po-  
llo, tostada con ajo

**14**  
**Desayuno:**  
Cereal, avena, fruta  
**Almuerzo:**  
Fajitas de pollo, elote

**21**  
**Desayuno:**  
Cereal, avena, fruta  
**Almuerzo:**  
sanduche de pollo, zanahoria  
con salsa Ranch

**28**  
**Desayuno:**  
Cereal, avena, fruta  
**Almuerzo:**  
Pollo Popcorn ,  
zanahorias caramelizadas,  
naranjas y piñas

**1**  
**Desayuno:**  
Huevos revueltos, salchicha  
**Almuerzo:**  
Pollo hecho en casa quesadilla,  
frijoles refritos, fruta

**8**  
**Desayuno:**  
Burrito de desayuno, fruta  
**Almuerzo:**  
Hamburguesa, papas fritas , ba-  
rra de encurtido

**15**  
**Desayuno:**  
Bagel, refrigerio de fruta  
**Almuerzo:**  
Envuelto de pavo, queso &  
eneldo, zanahorias/ranch, chips

**22**  
**Desayuno:**  
Tostada francesa, fruta  
**Almuerzo:**  
chili con queso cheddar, mufin  
de maiz

**29**  
**Desayuno:**  
Sanduche de desayuno, fruta  
**Almuerzo:**  
Perro caliente o perro caliente  
con chile, papas fritas, salsa de  
manzana

**2**  
**Desayuno:**  
Yogur, barra de queso  
**Almuerzo:**  
Rollo de Lasagna , judías verdes  
, tostada de ajo, galleta

**9**  
**Desayuno:**  
Mini-Cini, fruta  
**Almuerzo:**  
Pizza, ensalada de pepinillo ,  
puddin

**16**  
**Desayuno:**  
Yogurt parfait  
**Almuerzo:**  
Ensalada Cesar de pollo,  
tostada de ajo, fruta

**23**  
**Desayuno:**  
tostada, barra de queso  
**Almuerzo:**  
Pizza, bar de ensaladas,  
puddin

**30**  
**Desayuno:**  
Mufin, yogurt  
**Almuerzo:**  
Pizza, Ensalada Cesar, galleta