

NOVIEMBRE  
2009

**DISTRITO ESCOLAR INDEPENDIENTE CYPRESS-FAIRBANKS MENÚ "PRE-DISH" DE  
ALMUERZOS PARA  
ESCUELA PRIMARIA**

*Excelencia en la nutrición = Una inversión para el futuro*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Trocitos de pollo al horno / Macarrones con queso / Arvejas sazonadas</p> <p>Zanahorias / Peras Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Hamburguesa con o sin queso</i> #21</p>	<p>3 Mini Corn Dogs en pan integral/Zanahorias/Rodajas de manzanas</p> <p>Ensalada mixta / Piña Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Sándwich de pollo</i> #22</p>	<p>4 Hamburguesas con o sin queso</p> <p>Lechuga/Pepinillo/Tomate Chips al horno Duraznos Pan de banana Leche fría</p> <p><i>Ensalada Caesar</i> #23</p>	<p>5 Nachos con queso y carne de res</p> <p>Frijoles sazonados Ensalada mixta / Fruta fresca Pan de maíz Leche fría</p> <p><i>Sándwich de pollo</i> #24</p>	<p>6 Pizza / Maíz / Pastel de fruta</p> <p>Ensalada mixta / Uvas rojas Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Hamburguesa con o sin queso</i> #25</p>
<p>9 Trocitos de pollo al horno / Macarrones con queso / Arvejas sazonadas</p> <p>Zanahorias / Ensalada de fruta Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Hot Dog o Hot Dog con chili y queso</i> #1</p>	<p>10 Pizza / Maíz / Pastel de fruta</p> <p>Ensalada mixta / Piña Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Hamburguesa con o sin queso</i> #2</p>	<p>11 Sándwich de pechuga de pollo en pan integral</p> <p>Lechuga/Pepinillo/Tomate Chips al horno Duraznos Pan de banana Leche fría</p> <p><i>Ensalada Caesar</i> #3</p>	<p>12 Nachos con queso y carne de res</p> <p>Frijoles sazonados Ensalada mixta / Naranja Pan de maíz Leche fría</p> <p><i>Hamburguesa con o sin queso</i> #4</p>	<p>13 Palitos de queso / Salsa de tomate / Zanahorias</p> <p>Ensalada mixta / Compota de manzanas Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Sándwich de pollo</i> #5</p>
<p>16 Nachos con queso y carne de res</p> <p>Frijoles charros sazonados Zanahorias / Piña Pan de maíz Leche fría</p> <p><i>Hamburguesa con o sin queso</i> #6</p>	<p>17 Trocitos de filete / Puré de papas / Salsa cremosa (sin grasa)</p> <p>Habichuelas verdes Ensalada mixta / Compota de manzanas Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Sándwich de pollo</i> #7</p>	<p>18 Trocitos de pollo al horno / Macarrones con queso / Zanahorias</p> <p>Ensalada mixta / Fruta fresca Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Hot Dog o Hot Dog con chili y queso</i> #8</p>	<p>19 <b>Cena de Accion De Gracia</b> Pavo / Aderezo de pan / Arvejas / Batata</p> <p>Duraznos Bolillo de harina integral El yogur congelado Leche fría</p> <p><i>Sándwich de pollo</i> #9</p>	<p>20 Pizza / Verduras mixtas / Pastel de fruta</p> <p>Ensalada mixta / Uvas rojas Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Hamburguesa con o sin queso</i> #10</p>
<p>23 Trocitos de pollo al horno / Puré de papas / Salsa cremosa (sin grasa)</p> <p>Habichuelas verdes Zanahorias / Ensalada de fruta Bolillo de harina integral Leche fría</p> <p><i>Hot Dog o Hot Dog con chili y queso</i> #11</p>	<p>24 Nachos con queso y carne de res</p> <p>Frijoles sazonados Ensalada mixta / Compota de manzanas Pan de maíz Leche fría</p> <p><i>Hamburguesa con o sin queso</i> #12</p>	<p>25 <b>DIA FESTIVO</b></p>	<p>26 <b>DIA FESTIVO</b></p>	<p>27 <b>DIA FESTIVO</b></p>
<p>30 Hamburguesas con o sin queso</p> <p>Lechuga/Pepinillo/Tomate Chips al horno Mandarinas Pan de banana Leche fría</p> <p><i>Ensalada Caesar</i> #16</p>				

*"El menú está sujeto a cambios sin previo aviso debido al precio y las existencias de los alimentos".*

TODOS LOS DÍAS: ENSALADA DEL CHEF, ENSALADA ASIÁTICA CON POLLO, ENSALADA CON POLLO ASADO, ENSALADA MEDITERRÁNEA DE ESPINACA CON ATÚN, ENSALADA CAESAR CON POLLO Y ALMUERZOS FRÍOS EMPAQUETADOS