



# MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE PRIMARIA

## OCTUBRE 2021

DESAYUNO DE PRIMARIA: ESTUDIANTES: GRATIS // Desayuno adulto/visitante \$2.50

ALMUERZO DE PRIMARIA: ESTUDIANTES: GRATIS // Almuerzo adulto/visitante \$4.25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Bollo de pollo  <i>Tenders de pollo</i> <i>Hot dog de pavo</i> Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Rodajas de pepino fresco Bollo integral
<b>4</b> Bollo integral de canela  Nachos con tostitos horneados Zanahorias pequeñas Frijoles pinto sazonados Rodajas de manzana fresca	<b>5</b> Mini panqueques  Barritas de bistec Hamburguesa con o sin queso Ensalada mixta Puré de papa con salsa cremosa Gajos de naranja	<b>6</b> Bollo de salchicha y queso  Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Uvas frescas	<b>7</b> Croissant de jamón y queso  Espagueti con albóndigas Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Vegetales mixtos Taza de duraznos congelados Bollo integral	<b>8</b> Kolache de salchicha y queso  Trocitos de pollo Hot dog de pavo Frijoles horneados Ensalada mixta Postre caliente de frutas Bollo integral
<b>11</b> Bollo integral de canela  Tacos suaves de carne Zanahorias pequeñas Frijoles pinto sazonados Rodajas de manzana fresca	<b>12</b> Tostadas francesas  Mini corn dogs Hamburguesa con o sin queso Frijoles horneados Ensalada mixta Gajos de naranja	<b>13</b> Muffin de frutos del bosque  Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Piña fresca picada	<b>14</b> Croissant de salchicha y queso  Macarrones con queso Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Brócoli al vapor Naranjas mandarinas	<b>15</b> Bollo de pollo  Tenders de pollo Hot dog de pavo Ensalada mixta Gajos de papa asada Postre caliente de frutas Bollo integral
<b>18</b> Bollo integral de canela  Nachos con tostitos horneados Zanahorias pequeñas Frijoles pinto sazonados Rodajas de manzana fresca	<b>19</b> Tostadas francesas  Trocitos de pollo Hamburguesa con o sin queso Ensalada mixta Maíz en grano Gajos de naranja Bollo integral	<b>20</b> Bollo de salchicha y queso  Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Brócoli al vapor Piña fresca picada	<b>21</b> Croissant de jamón y queso  Espagueti con albóndigas Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Rodajas de durazno Bollo de ajo	<b>22</b>  <b>NO HAY CLASE</b>
<b>25</b> Bollo integral de canela  Tacos suaves de carne Zanahorias pequeñas Frijoles pinto sazonados Rodajas de manzana fresca	<b>26</b> Mini panqueques  Mini corn dogs Hamburguesa con o sin queso Frijoles horneados Ensalada mixta Gajos de naranja	<b>27</b> Muffin de frutos del bosque  Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Brócoli al vapor Piña fresca picada	<b>28</b> Croissant de salchicha y queso  Espagueti con albóndigas Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Rodajas de durazno Bollo de ajo	<b>29</b> Bollo de pollo  Barritas de pan rellenas de queso Hot dog de pavo Ensalada mixta Vegetales mixtos Naranjas mandarinas

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

**\*Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso debido al precio o la disponibilidad de los alimentos\***

Los menús también están disponibles en [Schoolcafe.com](http://Schoolcafe.com)

El análisis nutricional está disponible en <https://www.cfsd.net/Page/3593>

**Un desayuno completo incluye:**

- 1 plato principal a elección
- 2 frutas O 1 fruta y 1 jugo
- Leche (1%) o descremada de chocolate
- Disponible a diario para el desayuno:**
- Yogur y granola Rockin' ola
- Cereal integral (No disponible en algunas escuelas)
- Jugo de frutas 100%
- Leche regular 1% o leche descremada de chocolate

**Un almuerzo completo incluye:**

- 1 plato principal a elección
- 2 frutas
- 2 vegetales
- Leche regular 1% o leche descremada de chocolate
- Disponible para el almuerzo todas las semanas:**
- Lunes y viernes:** yogur, granola y queso en tiras
- Martes y jueves:** mantequilla Wowbutter, queso en tiras y Goldfish
- Miércoles:** croissant de jamón de pavo y queso

**Ensaladas como plato principal:**

- Martes, miércoles y jueves**
- Ensalada del chef
- Ensalada César con pollo asado