



MENU DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS DE PRIMARIA

AGOSTO Y SEPTIEMBRE 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
23 Bollo integral de canela Nachos con Tostitos horneados Zanahorias pequeñas Frijoles pintos sazonados Rodajas de manzana fresca	24 Mini panqueques Trocitos de pollo Hamburguesa con o sin queso Ensalada mixta Maíz en grano Gajos de naranja	25 Bollo de salchicha y queso Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Brócoli al vapor Piña fresca picada	26 Croissant de jamón y queso Espagueti con albóndigas Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Rodajas de durazno Bollo de ajo	27 Kolache de salchicha y queso Barritas de pan rellenas de queso Hot dog de pavo Ensalada mixta Verduras mixtas Naranjas mandarinas
30 Bollo integral de canela Tacos suaves de carne Zanahorias pequeñas Maíz en grano Rodajas de manzana fresca	31 Tostadas francesas Mini Corn Dogs Hamburguesa con o sin queso Ensalada mixta Frijoles horneados Postre caliente de fruta	1 Muffin de frutos del bosque Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Vegetales mixtos Melón fresco picado	2 Croissant de salchicha y queso Pollo a la naranja y Lo mein Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Brócoli al vapor Taza de duraznos congelados Pan de banana	3 Bollo de pollo Tenders de pollo Hot dog de pavo Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Sandía fresca del huerto Bollo integral
6 NO HAY CLASE	7 Mini panqueques Barritas de carne Hamburguesa con o sin queso Zanahorias pequeñas Gajos de papa asada Rodajas de manzana fresca	8 Bollo de salchicha y queso Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Taza de duraznos congelados	9 Tostada francesa Espagueti con albóndigas Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Verduras mixtas Melón fresco picado Bollo de ajo	10 Kolache de salchicha y queso Trocitos de pollo Hot dog de pavo Frijoles horneados Ensalada mixta Naranjas mandarinas Bollo integral
13 Bollo integral de canela Tacos suaves de carne Zanahorias pequeñas Frijoles pinto sazonados Rodajas de manzana fresca	14 Tostadas francesas Mini Corn Dogs Hamburguesa con o sin queso Frijoles horneados Ensalada mixta Gajos de naranja	15 Muffin de frutos del bosque Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Piña fresca picada	16 Croissant de salchicha y queso Macarrones con queso Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Brócoli al vapor Naranjas mandarinas	17 Bollo de pollo Tenders de pollo Hot dog de pavo Ensalada mixta Gajos de papa Postre caliente de fruta
20 Bollo integral de canela Nachos con Tostitos horneados Zanahorias pequeñas Frijoles pintos sazonados Rodajas de manzana fresca	21 Mini panqueques Trocitos de pollo Hamburguesa con o sin queso Ensalada mixta Maíz en grano Gajos de naranja Bollo integral	22 Bollo de salchicha y queso Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Brócoli al vapor Piña fresca picada	23 Croissant de jamón y queso Espagueti con albóndigas Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Rodajas de durazno Bollo de ajo	24 VACACIONES ESTUDIANTILES NO HAY CLASE
27 Bollo integral de canela Tacos suaves de carne Zanahorias pequeñas Maíz en grano Rodajas de manzana fresca	28 Tostada francesa Mini Corn Dogs Hamburguesa con o sin queso Frijoles horneados Ensalada mixta Gajos de naranja	29 Muffin de frutos del bosque Pizza de queso o pepperoni Ensalada mixta Verduras mixtas Melón fresco picado	30 Croissant de salchicha y queso Pollo a la naranja y Lo mein Sándwich de pollo empanizado Ensalada mixta Brócoli al vapor Taza de duraznos congelados Pan de banana	

Esta es una institución proveedora y empleadora que ofrece igualdad de oportunidades.

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

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 de 1% o leche descremada de chocolate

Un almuerzo completo incluye:

- 1 plato principal
- 2 frutas
- 2 vegetales
- Leche (1%) o 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 Cesar con pollo asado