



MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE ESCUELAS PRIMARIAS

AGOSTO Y SEPTIEMBRE 2023

DESAYUNO DE PRIMARIA: ESTUDIANTES PAGOS: \$1.00 // Adultos y visitantes: \$3.00

ALMUERZO DE PRIMARIA: ESTUDIANTES PAGOS: \$2.25 // Adultos y visitantes: \$5.00

DESAYUNO DE PRECIO REDUCIDO PARA ESTUDIANTES: \$0.20 // ALMUERZO DE PRECIO REDUCIDO PARA ESTUDIANTES: \$0.40

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Waffle con jarabe de arce Nachos con Tostitos horneados Zanahorias pequeñas Frijoles negros sazonados Rodajas de manzana fresca	29 Bollo de salchicha y queso Tenders de pollo Hamburguesa con/sin queso Ensalada del huerto Maíz en grano Gajos de naranja Bollo integral	30 Mini panqueques Pizza de queso o pepperoni Ensalada del huerto Rebanadas de pepino fresco Trozos de piña fresca	31 Croissant de jamón de pavo y queso Espagueti con albóndigas Sándwich de pollo empanizado Ensalada del huerto Habichuelas sazonadas Uvas frescas	1 Bollo de canela Bastoncitos de pan rellenos de queso Mini Corn Dogs Ensalada del huerto Camote frito Fruta o postre caliente de fruta
4 NO HAY CLASE	5 Tostada francesa <i>Desayuno para el almuerzo</i> Tenders de pollo y waffle Hamburguesa con/sin queso Ensalada del huerto Rebanadas de papas Gajos de naranja	6 Waffle con chispas de chocolate Pizza de queso o pepperoni Ensalada del huerto Rebanadas de pepino fresco Melón fresco	7 Croissant de jamón de pavo y queso Enchiladas de queso Hot Dog Ensalada del huerto Frijoles pintos sazonados Sandía fresca del huerto	8 Bollo de canela Mini Corn Dogs Pollo a la naranja y Lomein Ensalada del huerto Brócoli asado Sandía fresca del huerto Rollitos de verduras
11 Waffle con jarabe de arce Nachos con Tostitos horneados Zanahorias pequeñas Frijoles negros sazonados Rodajas de manzana fresca	12 Bollo de salchicha y queso Tenders de pollo Hamburguesa con/sin queso Ensalada del huerto Rebanadas de pepino fresco Gajos de naranja Bollo integral	13 Mini panqueques Pizza de queso o pepperoni Ensalada del huerto Rebanadas de pepino fresco Trozos de piña fresca	14 Croissant de jamón de pavo y queso Espagueti con albóndigas Hot Dog Ensalada del huerto Habichuelas sazonadas Frutos del bosque frescos Bollo integral	15 Bollo de canela Trocitos de pollo Palitos de carne Puré de papas y salsa cremosa Ensalada del huerto Fruta o postre caliente de fruta Bollo integral
18 Tostada francesa Tacos suaves de carne Zanahorias pequeñas Frijoles pinto sazonados Rodajas de manzana fresca	19 Waffle con chispas de chocolate Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa con/sin queso Ensalada del huerto Maíz en grano Gajos de naranja	20 Waffle con chispas de chocolate Pizza de queso o pepperoni Ensalada del huerto Rebanadas de pepino fresco Trozos de piña fresca	21 Croissant de jamón de pavo y queso Macarrones con queso Hot Dog Ensalada del huerto Frijoles cocidos Sandía fresca del huerto	22 Bollo de canela Bastoncitos de pan rellenos de queso Mini Corn Dogs Ensalada del huerto Rebanadas de pepino fresco Fruta o postre caliente de fruta
25 NO HAY CLASE	26 Waffle con jarabe de arce Tenders de pollo Hamburguesa con/sin queso Zanahorias pequeñas Maíz en grano Gajos de naranja Bollo integral	27 Mini panqueques Pizza de queso o pepperoni Ensalada del huerto Rebanadas de pepino fresco Trozos de piña fresca	28 Croissant de jamón de pavo y queso Espagueti con albóndigas Sándwich de pollo empanizado Ensalada del huerto Habichuelas sazonadas Red Grapes Bollo integral	29 Bollo de canela Bastoncitos de pan rellenos de queso Mini Corn Dogs Ensalada del huerto Camote frito Fruta o postre caliente de fruta

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](https://www.schoolcafe.com)

El análisis nutricional está disponible en: <https://www.cfid.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
Barrita de avena
Cereal integral
Jugo de frutas 100%
Leche regular 1% o 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
Septiembre:
Ensalada de pollo asado estilo *Southwest*

Todos los panes, empanizados, cereales, arroz y pastas contienen un 51% o más de cereales integrales, excepto los bollos y las tortillas.