

## MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE ESCUELAS INERMEDIAS AGOSTO Y SEPTIEMBRE 2023

**DESAYUNO DE ESCUELA INTERMEDIA: ESTUDIANTES PAGOS: \$125 // Adultos y visitantes \$3.00**

**ALMUERZO DE ESCUELA INTERMEDIA: ESTUDIANTES PAGOS: \$2.50 // Adultos y visitantes \$5.00**

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>28</b> <b>Waffle con jarabe de arce</b>  <i>Mini Corn Dogs</i> <b>Sándwich de pollo picante</b> Ensalada del huerto Frijoles cocidos Duraznos en rodajas	<b>29</b> <b>Bollo de salchicha y queso</b>  <b>Sándwich de pollo empanizado</b> <b>Prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo</b> Ensalada del huerto Frijoles negros o pinto Fruta fresca variada Arroz al vapor o con cilantro	<b>30</b> <b>Mini panqueques</b>  <b>Pollo a la naranja y Lomein</b> <b>Sándwich de pollo picante</b> Ensalada del huerto Verduras fritas salteadas Piña fresca Rollitos de verduras	<b>31</b> <b>Croissant de jamón de pavo y queso</b>  <b>Nachos con carne y queso</b> Ensalada del huerto Maíz en grano Melón fresco	<b>1</b> <b>Bollo de canela</b>  <b>Macarrones con queso</b> <b>Sándwich de pollo picante</b> Frijoles cocidos Ensalada del huerto Postre caliente de fruta
<b>4</b>  <b>NO HAY CLASE</b>	<b>5</b> <b>Barritas de tostada francesa</b>  <b>Taco de desayuno</b> <b>Sándwich de pollo picante</b> Ensalada del huerto Maíz en grano Frutos del bosque Bollo de ajo	<b>6</b> <b>Waffle con chispas de chocolate</b>  <b>Espaguete con salsa de carne</b> <b>Sándwich de pollo picante</b> Ensalada del huerto Habichuelas verdes sazonadas Piña fresca Bollo de ajo	<b>7</b> <b>Croissant de jamón de pavo y queso</b>  <b>Nachos con carne y queso</b> Ensalada del huerto Frijoles negros sazonados Fruta fresca variada	<b>8</b> <b>Bollo de canela</b>  <b>Bastoncitos de pan rellenos de queso</b> <b>Sándwich de pollo empanizado</b> Ensalada del huerto Rodajas de pepino fresco Sandía fresca del huerto
<b>11</b> <b>Waffle con jarabe de arce</b>  <i>Mini Corn Dogs</i> <b>Sándwich de pollo picante</b> Frijoles cocidos Ensalada de brócoli Duraznos en rodajas	<b>12</b> <b>Bollo de salchicha y queso</b>  <b>Sándwich de pollo picante</b> <b>Prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo</b> Ensalada del huerto Frijoles negros o pinto Piña fresca Arroz al vapor o con cilantro	<b>13</b> <b>Mini panqueques</b>  <b>Pollo a la naranja y Lomein</b> <b>Sándwich de pollo empanizado</b> Ensalada del huerto Verduras fritas salteadas Naranjas mandarinas Rollitos de verduras	<b>14</b> <b>Croissant de jamón de pavo y queso</b>  <b>Nachos con carne y queso</b> Ensalada del huerto Frijoles negros sazonados Fruta fresca variada	<b>15</b> <b>Bollo de canela</b>  <b>Papa horneada con chili y queso</b> <b>Sándwich de pollo empanizado</b> Ensalada de col Frijoles pinto sazonados Postre caliente de fruta
<b>18</b> <b>Barritas de tostada francesa</b>  <b>Barritas de carne</b> <b>Tenders de pollo estilo casero</b> Ensalada del huerto Puré de papa con ensalada cremosa Habichuelas verdes sazonadas Duraznos en rodajas Bollo de ajo	<b>19</b> <b>Muffin de banana y chispas de chocolate</b>  <b>Bastoncitos de pan rellenos de queso</b> <b>Sándwich de pollo picante</b> Ensalada del huerto Uvas rojas frescas Duraznos en rodajas	<b>20</b> <b>Waffle con chispas de chocolate</b>  <b>Macarrones con queso</b> <i>Mini Corn Dogs</i> Ensalada del huerto Frijoles cocidos Melón fresco	<b>21</b> <b>Croissant de jamón de pavo y queso</b>  <b>Enchiladas de queso</b> <b>Sándwich de pollo picante</b> Ensalada del huerto Frijoles pinto sazonados Sandía fresca del huerto	<b>22</b> <b>Bollo de canela</b>  <b>Hot Dog con chili y queso</b> <b>Sándwich de pollo picante</b> Ensalada del huerto Brócoli asado Postre caliente de fruta
<b>25</b>  <b>NO HAY CLASE</b>	<b>26</b> <b>Barritas de tostada francesa</b>  <b>Sándwich de pollo empanizado</b> <b>Prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo</b> Ensalada del huerto Frijoles negros o pinto Fruta fresca variada Arroz al vapor o con cilantro	<b>27</b> <b>Mini panqueques</b>  <b>Pollo a la naranja y Lomein</b> <b>Sándwich de pollo picante</b> Ensalada del huerto Verduras fritas salteadas Piña fresca Rollitos de verduras	<b>28</b> <b>Croissant de jamón de pavo y queso</b>  <b>Nachos con carne y queso</b> Ensalada del huerto Maíz en grano Melón fresco	<b>29</b> <b>Bollo de canela</b>  <b>Macarrones con queso</b> <b>Sándwich de pollo picante</b> Frijoles cocidos Ensalada del huerto Postre caliente de fruta Bollo de ajo

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>

Disponible a diario para el desayuno:

Yogur de vainilla y granola Rockin' ola  
Cereal integral  
Fruta fresca  
Jugo de frutas 100%  
Leche (1%) o descremada de chocolate

Un desayuno completo incluye:

1 plato principal a elección  
2 frutas o 1 fruta y 1 jugo  
Leche (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

Ensalada como plato principal:

**Martes, miércoles y jueves**

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.