

## MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE PREKÍNDER AGOSTO Y SEPTIEMBRE 2023

### PRECIOS DE LAS COMIDAS DE PREKÍNDER 2023-2024:

- DESAYUNO DE PREKÍNDER: Estudiantes pagos: \$1.00 // Adultos y visitantes \$3.00
- ALMUERZO DE PREKÍNDER: Estudiantes pagos: \$2.25 // Adultos y visitantes \$5.00
- DESAYUNO DE PRECIO REDUCIDO PARA ESTUDIANTES: GRATIS // ALMUERZO DE PRECIO REDUCIDO PARA ESTUDIANTES: \$0.40

### CALENDARIO DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE PREKÍNDER

28 de agosto

- Desayuno: **Waffle integral con jarabe de arce**
- Almuerzo: **Nachos con Tostitos horneados**, frijoles pintos sazonados, rodajas de manzana fresca

29 de agosto

- Desayuno: **Bollo de salchicha y queso**
- Almuerzo: **Tenders de pollo, hamburguesa con o sin queso**, maíz en grano, gajos de naranja, bollo integral

30 de agosto

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, rodajas de pepino fresco, trozos de piña fresca

31 de agosto

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Espagueti con albóndigas, sándwich de pollo empanizado**, habichuelas verdes sazonadas, uvas frescas

1 de septiembre

- Desayuno: **Yogur y galletas Graham**
- Almuerzo: **Barritas de pan rellenas de queso, mini Corn Dogs**, camote frito, fruta o postre caliente de fruta

4 de septiembre

- **NO HAY CLASE**

5 de septiembre

- Desayuno: **Tostada francesa**
- Almuerzo: **Pollo y waffles, Hamburguesa con o sin queso**, gajos de papa, gajos de naranja

6 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, rodajas de pepino fresco, melón fresco

7 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Enchiladas de queso, Hot Dog**, Frijoles pintos sazonados, sandía fresca del huerto

8 de septiembre

- Desayuno: **Yogur y galletas Graham**
- Almuerzo: **Mini Corn Dog, pollo a la naranja y lomein**, brócoli asado, sandía fresca del huerto

11 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Nachos con Tostitos horneados**, Frijoles pintos sazonados, rodajas de manzana fresca

12 de septiembre

- Desayuno: **Bollo de salchicha y queso**
- Almuerzo: **Tenders de pollo, Hamburguesa con o sin queso**, rodajas de pepino fresco, gajos de naranja

13 de septiembre

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, rodajas de pepino fresco, trozos de piña fresca

14 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Espagueti con albóndigas, Hot Dog**, habichuelas verdes sazonadas, frutos del bosque

15 de septiembre

- Desayuno: **Yogur y galletas Graham**
- Almuerzo: **Trocitos de pollo, barritas de carne**, puré de papa con salsa cremosa, fruta o postre caliente de fruta

18 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Tacos suaves de carne**, frijoles negros cocinados, rodajas de manzana fresca

19 de septiembre

- Desayuno: **Muffin integral de banana con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Sándwich de pollo empanizado, Hamburguesa con o sin queso**, maíz en grano, gajos de naranja

20 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, zanahorias pequeñas, trozos de piña fresca

21 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Macarrones con queso, Hot Dog**, frijoles cocidos, sandía fresca del huerto

22 de septiembre

- Desayuno: **Yogur y galletas Graham**
- Almuerzo: **Barritas de pan rellenas de queso, mini Corn Dogs**, rodajas de pepino fresco, fruta o postre caliente de fruta

25 de septiembre

- **NO HAY CLASE**

26 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con jarabe de arce**
- Almuerzo: **Tenders de pollo, hamburguesa con o sin queso**, maíz en grano, gajos de naranja

27 de septiembre

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, zanahorias pequeñas, rodajas de pepino fresco, trozos de piña fresca

28 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Espagueti con albóndigas, sándwich de pollo empanizado**, habichuelas verdes sazonadas, uvas rojas

29 de septiembre

- Desayuno: **Yogur y galletas Graham**
- Almuerzo: **Barritas de pan rellenas de queso, mini Corn Dogs**, 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](http://Schoolcafe.com)

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

## INFORMACIÓN DEL DESAYUNO

Un desayuno completo incluye un plato principal de elección; dos frutas o una fruta y jugo; leche 1%.

Disponible a diario para el desayuno: Yogur y granola *Rockin' ola*; cereal integral (no está disponible en todas las escuelas); jugo 100% de fruta y leche 1%.

## INFORMACIÓN DEL ALMUERZO

Un almuerzo completo incluye: plato principal de elección; dos frutas; dos vegetales y leche 1% o descremada de chocolate.

Plato principal semanal:

- Lunes y viernes: Yogur, granola y tiras de queso.
- Martes y jueves: *Wowbutter*, tiras de queso y *Goldfish*.
- Miércoles: *Croissant* de jamón de pavo y queso

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

### PRECIOS DE LAS COMIDAS DE ESCUELAS PRIMARIAS 2023-2024:

- DESAYUNO DE ESCUELA PRIMARIA: ESTUDIANTES PAGOS: \$1.00 / Adultos y visitantes: \$3.00
- ALMUERZO DE ESCUELA SECUNDARIA: 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

### CALENDARIO DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE PRIMARIA

28 de agosto

- Desayuno: **Waffle integral con jarabe de arce**
- Almuerzo: **Nachos con Tostitos horneados**, zanahorias pequeñas, frijoles pintos sazonados, rodaja de manzana fresca

29 de agosto

- Desayuno: **Bollo de salchicha y queso**
- Almuerzo: **Tenders de pollo, hamburguesa con o sin queso**, ensalada del huerto, maíz en grano, gajos de naranja, bollo integral

30 de agosto

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, ensalada del huerto, rodajas de pepino fresco, trozos de piña fresca

31 de agosto

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Espagueti con albóndigas, sándwich de pollo empanizado**, ensalada del huerto, habichuelas verdes sazonadas, uvas frescas

1 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Bastoncitos de pan rellenos de queso, Mini Corn Dogs**, ensalada del huerto, camote frito, fruta o postre caliente de fruta

4 de septiembre

- **NO HAY CLASE**

5 de septiembre

- Desayuno: **Tostada francesa**
- Almuerzo: **Tenders de pollo y waffle, hamburguesa con o sin queso**, ensalada del huerto, rodajas de papa, gajos de naranja

6 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, ensalada del huerto, rodajas de pepino fresco, melón fresco

7 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Enchiladas de queso, hot dog**, ensalada del huerto, frijoles pintos sazonados, sandía fresca del huerto

8 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Mini Corn Dogs, pollo a la naranja y lomein**, ensalada del huerto, brócoli asado, sandía fresca del huerto, rollitos de vegetales

11 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con jarabe de arce**
- Almuerzo: **Nachos con Tostitos horneados**, zanahorias pequeñas, frijoles pintos sazonados, rodajas de manzana fresca

12 de septiembre

- Desayuno: **Bollo de salchicha y queso**
- Almuerzo: **Tenders de pollo, hamburguesa con o sin queso**, ensalada del huerto, rodajas de pepino fresco, gajos de naranja, bollo integral

13 de septiembre

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, ensalada del huerto, rodajas de pepino fresco, trozos de piña fresca

14 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Espagueti con albóndigas, Hot Dog**, ensalada del huerto, habichuelas verdes sazonadas, frutos del bosque, bollo integral

15 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Trocitos de pollo, Barritas de carne**, puré de papa con salsa cremosa, ensalada del huerto, fruta o postre caliente de fruta, bollo integral

18 de septiembre

- Desayuno: **Tostada francesa**
- Almuerzo: **Tacos suaves de carne**, zanahorias pequeñas, frijoles negros sazonados, rodajas de manzana fresca

19 de septiembre

- Desayuno: **Muffin integral de banana con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Sándwich de pollo empanizado, hamburguesa con o sin queso**, ensalada del huerto, maíz en grano, gajos de naranja

20 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, ensalada del huerto, rodajas de pepino fresco, trozos de piña fresca

21 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Macarrones con queso, Hot Dog**, ensalada del huerto, frijoles cocidos, sandía fresca del huerto

22 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Bastoncitos de pan rellenos de queso, mini Corn Dogs**, ensalada del huerto, rodajas de pepino fresco, fruta o postre caliente de fruta

25 de septiembre

- **NO HAY CLASE**

26 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con jarabe de arce**
- Almuerzo: **Tenders de pollo, hamburguesa con o sin queso**, zanahorias pequeñas, maíz en grano, gajos de naranja, bollo integral

27 de septiembre

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pizza de queso o pepperoni**, ensalada del huerto, rodajas de pepino fresco, trozos de piña fresca

28 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Espagueti con albóndigas, sándwich de pollo empanizado**, ensalada del huerto, habichuelas verdes sazonadas, uvas rojas, bollo integral

29 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **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](http://Schoolcafe.com)

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

## INFORMACIÓN DEL DESAYUNO

Un desayuno completo incluye un plato principal de elección; 2 frutas o 1 fruta y jugo; leche 1% o leche descremada de chocolate.

Disponible a diario para el desayuno: Yogur y granola *Rockin' ola*; cereal integral (no está disponible en todas las escuelas); barra de avena; jugo 100% de fruta y leche 1% o descremada de chocolate.

## INFORMACIÓN DEL ALMUERZO

Un almuerzo completo incluye: plato principal de elección; dos frutas; dos vegetales y leche 1% o descremada de chocolate.

### Plato principal semanal:

- Lunes y viernes: Yogur, granola y tiras de queso.
- Martes y jueves: *Wowbutter*, tiras de queso y *Goldfish*.
- Miércoles: *Croissant* de jamón de pavo y queso

### Ensalada como plato principal

- Martes, miércoles y jueves: Ensalada de pollo asado *Southwest*.

MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE ESCUELAS INTERMEDIAS  
AUGUSTO Y SEPTIEMBRE 2023

PRECIOS DE LAS COMIDAS 2023-2024:

**DESAYUNO DE ESCUELA INTERMEDIA:** PAID STUDENTS: \$1.25 // Adultos y visitantes \$3.00

**ALMUERZO DE ESCUELA INTERMEDIA:** PAID STUDENTS: \$2.50 // Adultos y visitantes \$5.00

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

CALENDARIO DE DESAYUNO Y ALMUERZO

28 de agosto

- Desayuno: **Waffle integral con jarabe de arce**
- Almuerzo: **Mini Corn Dogs, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, frijoles cocidos, rodajas de durazno

29 de agosto

- Desayuno: **Bollo de salchicha y queso**
- Almuerzo: **Sándwich de pollo empanizado, prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo**, ensalada del huerto, frijoles negros o pintos, fruta fresca variada, arroz al vapor con o sin cilantro

30 de agosto

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pollo a la naranja y lomein, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, verduras fritas salteadas, piña fresca, rollitos de vegetales

31 de agosto

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Nachos con carne y queso, tenders de pollo picante**, frijoles cocidos, ensalada del huerto, melón fresco

1 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Macarrones con queso, tenders de pollo picante**, frijoles cocidos, ensalada del huerto, postre caliente de fruta

4 de septiembre

- **NO HAY CLASE**

5 de septiembre

- Desayuno: **Tostada francesa**
- Almuerzo: **Taco de desayuno, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, maíz en grano, frutos del bosque, bollo integral

6 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con chispas de chocolate**



- Almuerzo: **Espagueti con salsa de carne, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, habichuelas verdes sazonadas, piña fresca, bollo de ajo

7 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Lunch: **Nachos con carne y queso**, ensalada del huerto, frijoles negros sazonados, fruta fresca variada

8 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Bastoncitos de pan rellenos de queso, sándwich de pollo empanizado**, ensalada del huerto, rodajas de pepino fresco, sandía fresca del huerto

11 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con jarabe de arce**
- Almuerzo: **Mini Corn Dogs, sándwich de pollo picante**, frijoles cocidos, ensalada de brócoli, rodajas de durazno

12 de septiembre

- Desayuno: **Bollo de salchicha y queso**
- Almuerzo: **Sándwich de pollo picante, prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo**, ensalada del huerto, frijoles negros o pintos, piña fresca, arroz al vapor con o sin cilantro

13 de septiembre

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pollo a la naranja y lomein, sándwich de pollo empanizado**, ensalada del huerto, verduras fritas salteadas, naranjas mandarinas, rollitos de vegetales

14 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Nachos con carne y queso**, ensalada del huerto, frijoles negros sazonados, fruta variada

15 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Papa asada con chili y queso, sándwich de pollo empanizado**, ensalada de col, frijoles pintos sazonados, postre caliente de fruta

18 de septiembre

- Desayuno: **Tostada francesa**
- Almuerzo: **Barritas de carne, tenders de pollo estilo casero**, ensalada del huerto, puré de papa con salsa cremosa, habichuelas verdes sazonadas, rodajas de durazno, bollo integral

19 de septiembre

- Desayuno: **Muffin integral de banana con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Bastoncitos de pan rellenos de queso, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, uvas rojas frescas, rodajas de durazno

20 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Macarrones con queso, Mini Corn Dogs**, ensalada del huerto, frijoles cocidos, melón fresco

21 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Enchiladas de queso, tenders de pollo picante**, ensalada del huerto, frijoles pintos sazonados, sandía fresca del huerto

22 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Hot Dog con chili y queso, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, brócoli asado, postre caliente de fruta

25 de septiembre

- **NO HAY CLASE**

26 de septiembre

- Desayuno: **Tostada francesa**
- Almuerzo: **Sándwich de pollo empanizado, prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo**, ensalada del huerto, Frijoles negros o pintos, fruta fresca variada, arroz al vapor con o sin cilantro

27 de septiembre

- Desayuno: **Mini Panqueques**
- Almuerzo: **Pollo a la naranja y lomein, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, verduras fritas salteadas, piña fresca, rollitos de vegetales

28 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Nachos con carne y queso**, ensalada del huerto, maíz en grano, melón fresco

29 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Macarrones con queso, sándwich de pollo picante**, frijoles cocidos, ensalada del huerto, postre caliente de fruta, bollo integral

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

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

## INFORMACIÓN DEL DESAYUNO

Un desayuno completo incluye un plato principal de elección; dos frutas o una fruta y jugo; leche 1% o leche descremada de chocolate.

- Disponible a diario para el desayuno: Yogur de vainilla y granola *Rockin' ola*; cereal integral (no está disponible en todas las escuelas); 100% jugo 100% de fruta y leche 1% o descremada de chocolate.

## INFORMACIÓN DEL ALMUERZO

Un almuerzo completo incluye: plato principal de elección; dos frutas; dos vegetales y leche 1% o descremada de chocolate.

### Ensalada como plato principal

Martes, miércoles y jueves: Ensalada de pollo asado *Southwest*



## MENÚ DE PIZZA DE ESCUELA INTERMEDIA y SECUNDARIA AUGUSTO Y SEPTIEMBRE 2023

### PRECIO DE LAS COMIDAS DE ESCUELAS INTERMEDIAS Y SECUNDARIAS 2023-2024:

**ALMUERZO DE ESCUELAS INTERMEDIAS Y SECUNDARIAS:** ESTUDIANTES PAGOS: \$2.50 // Adultos y visitantes \$5.00

**ALMUERZO DE PRECIO REDUCIDO PARA ESTUDIANTES:** \$0.40

### CALENDARIO DE MENÚ DE PIZZA PARA ESCUELAS INTERMEDIAS Y SECUNDARIAS

28 de agosto

- Pizzas: Queso, pepperoni

29 de agosto

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

30 de agosto

- Pizzas: Queso, pepperoni

31 de agosto

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

1 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

4 de septiembre

- NO HAY CLASE

5 de septiembre

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

6 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

7 de septiembre

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

8 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

11 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

12 de septiembre

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

13 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

14 de septiembre

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

15 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

18 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

19 de septiembre

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

20 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

21 de septiembre

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

22 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

25 de septiembre

- NO HAY CLASE

26 de septiembre

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

27 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

28 de septiembre

- Pizzas: Queso, *Meat Lovers*

29 de septiembre

- Pizzas: Queso, pepperoni

### Información del almuerzo

- Un almuerzo completo incluye un plato principal de elección, dos frutas, dos vegetales, palillo de pan, leche (1%) o descremada de chocolate.
- Disponible a diario para el almuerzo: Fruta fresca
- Platos principales disponibles a diario: Sándwich caliente

### Opciones de vegetales

- Lunes: Maíz en grano

- De martes a viernes: Ensalada del huerto y pepino
- De lunes a viernes: Zanahorias pequeñas y Hummus

### Ensalada como plato principal

- Martes, miércoles y jueves

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.cfid.net/Page/3593>

MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE ESCUELAS SECUNDARIAS  
AGOSTO Y SEPTIEMBRE 2023

PRECIOS DE LAS COMIDAS 2023-2024:

**DESAYUNO DE ESCUELA SECUNDARIA:** ESTUDIANTES PAGOS: \$1.25 // Adultos y visitantes \$3.00

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

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

CALENDARIO DE DESAYUNO Y ALMUERZO

28 de agosto

- Desayuno: **Waffle integral con jarabe de arce**
- Almuerzo: **Mini Corn Dogs, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, frijoles cocidos, durazno en rodajas

29 de agosto

- Desayuno: **Bollo de salchicha y queso**
- Almuerzo: **Sándwich de pollo empanizado, prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo**, ensalada del huerto, frijoles negros o pintos, fruta fresca variada, arroz al vapor o con cilantro

30 de agosto

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pollo a la naranja y lomein, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, verduras fritas salteadas, piña fresca, rollitos de vegetales

31 de agosto

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Nachos con carne y queso**, ensalada del huerto, maíz en grano, melón fresco

1 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Macarrones con queso, tenders de pollo picante**, frijoles cocidos, ensalada del huerto, postre caliente de fruta

4 de septiembre

- **NO HAY CLASE**

5 de septiembre

- Desayuno: **Tostada francesa**
- Almuerzo: **Taco de desayuno, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, maíz en grano, frutos del bosque, bollo integral

6 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con chispas de chocolate**

- Almuerzo: **Espagueti con salsa de carne, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, habichuelas verdes sazonadas, piña fresca, bollo de ajo

7 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Nachos con carne y queso**, ensalada del huerto, frijoles negros sazonados, fruta fresca variada

8 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Bastoncitos de pan rellenos de queso, sándwich de pollo empanizado**, ensalada del huerto, rodajas de pepino fresco, sandía fresca del huerto

11 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con jarabe de arce**
- Almuerzo: **Mini Corn Dogs, sándwich de pollo picante**, frijoles cocidos, ensalada de brócoli, rodajas de durazno

12 de septiembre

- Desayuno: **Bollo de salchicha y queso**
- Almuerzo: **Sándwich de pollo picante, prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo**, ensalada del huerto, frijoles negros o pintos, trozos de piña fresca, arroz al vapor con o sin cilantro

13 de septiembre

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pollo a la naranja y lomein, sándwich de pollo empanizado**, ensalada del huerto, verduras fritas salteadas, naranjas mandarinas, rollitos de vegetales

14 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Nachos con carne y queso**, ensalada del huerto, frijoles negros sazonados, fruta fresca variada

15 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Papa horneada con chili y queso, sándwich de pollo empanizado**, ensalada de col, frijoles pintos sazonados, postre caliente de fruta

18 de septiembre

- Desayuno: **Tostada francesa**
- Almuerzo: **Barritas de carne, tenders de pollo estilo casero**, ensalada del huerto, puré de papa con salsa cremosa, habichuelas verdes sazonadas, durazno en rodajas, bollo integral

19 de septiembre

- Desayuno: **Muffin de banana con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Bastoncitos de pan rellenos de queso, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, uvas rojas frescas, rodajas de durazno



20 de septiembre

- Desayuno: **Waffle integral con chispas de chocolate**
- Almuerzo: **Macarrones con queso, Mini Corn Dogs**, ensalada del huerto, frijoles cocidos, melón fresco

21 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Enchiladas de queso, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, frijoles pintos sazonados, sandía fresca del huerto

22 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Hot dog con chili y queso, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, brócoli asado, postre caliente de fruta

25 de septiembre

- **NO HAY CLASE**

26 de septiembre

- Desayuno: **Tostada francesa**
- Almuerzo: **Sándwich de pollo empanizado, prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo**, ensalada del huerto, frijoles negros o pintos, fruta fresca variada, arroz al vapor con o sin cilantro

27 de septiembre

- Desayuno: **Mini panqueques**
- Almuerzo: **Pollo a la naranja y lomein, sándwich de pollo picante**, ensalada del huerto, verduras fritas salteadas, piña fresca, rollitos de vegetales

28 de septiembre

- Desayuno: **Croissant de jamón de pavo y queso**
- Almuerzo: **Nachos con carne y queso**, ensalada del huerto, maíz en grano, melón fresco

29 de septiembre

- Desayuno: **Bollo integral de canela**
- Almuerzo: **Macarrones con queso, sándwich de pollo picante**, frijoles cocidos, ensalada del huerto, postre caliente de fruta, bollo integral

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

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

## INFORMACIÓN DEL DESAYUNO

Un desayuno completo incluye un plato principal de elección; 2 frutas o 1 fruta y jugo; leche 1% o leche descremada de chocolate

Disponible a diario para el desayuno: Yogur de vainilla y granola *Rockin' ola*; cereal integral (no está disponible en todas las escuelas); barra de avena; jugo 100% de fruta y leche 1% o descremada de chocolate.

## **INFORMACIÓN DEL ALMUERZO**

Un almuerzo completo incluye: plato principal de elección; dos frutas; dos vegetales y leche 1% o descremada de chocolate.

### **Ensalada como plato principal**

Martes, miércoles y jueves: Ensalada de pollo asado *Southwest*.

## MENÚ DE CENA DE ESCUELA PRIMARIA AGOSTO Y SEPTIEMBRE 2023

### PRECIOS DE COMIDAS DE PRIMARIA:

- Precio de cena para estudiantes: Gratis

### CALENDARIO DE CENAS DE PRIMARIA

28 de agosto

- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, zanahorias pequeñas, rodajas de manzana fresca

29 de agosto

- Cena: **Barritas de carne**, puré de papa y salsa cremosa, rodajas de manzana fresca

30 de agosto

- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, zanahorias pequeñas, rodajas de manzana fresca

31 de agosto

- Cena: **Trocitos de pollo**, rodajas de papa, rodajas de manzana fresca

1 de septiembre

- Cena: **Pizza de queso**, zanahorias pequeñas, compota de manzana individual

4 de septiembre

- NO HAY CLASE

5 de septiembre

- Cena: **Hot Dog**, rodajas de papa, rodajas de manzana fresca

6 de septiembre

- Cena: **Bastoncitos de pan rellenos de queso**, zanahorias pequeñas, rodajas de manzana fresca

7 de septiembre

- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, rodajas de papa, rodajas de manzana fresca

8 de septiembre

- Cena: **Pizza de pepperoni**, zanahorias pequeñas, compota de manzana individual

11 de septiembre

- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, zanahorias pequeñas, rodajas de manzana fresca

12 de septiembre

- Cena: **Barritas de carne**, puré de papa y salsa cremosa, rodajas de manzana fresca

13 de septiembre

- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, zanahorias pequeñas, rodajas de manzana fresca  
14 de septiembre
- Cena: **Trocitos de pollo**, rodajas de papa, rodajas de manzana fresca  
15 de septiembre
- Cena: **Pizza de queso**, zanahorias pequeñas, compota de manzana individual  
18 de septiembre
- Cena: **Trocitos de pollo**, zanahorias pequeñas, rodajas de manzana fresca  
19 de septiembre
- Cena: **Hot Dog**, rodajas de papa, rodajas de manzana fresca  
20 de septiembre
- Cena: **Bastoncitos de pan rellenos de queso**, zanahorias pequeñas, rodajas de manzana fresca  
21 de septiembre
- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, rodajas de papa, rodajas de manzana fresca  
22 de septiembre
- Cena: **Pizza de pepperoni**, zanahorias pequeñas, compota de manzana individual  
25 de septiembre
- NO HAY CLASE  
26 de septiembre
- Cena: **Barritas de carne**, puré de papa y salsa cremosa, rodajas de manzana fresca  
27 de septiembre
- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, zanahorias pequeñas, rodajas de manzana fresca  
28 de septiembre
- Cena: **Trocitos de pollo**, rodajas de papa, rodajas de manzana fresca  
29 de septiembre
- Cena: **Pizza de queso**, zanahorias pequeñas, compota de manzana individual

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.cfishd.net/Page/3593>

## INFORMACIÓN DE LA CENA

Una cena completa incluye: un plato principal, 1 fruta, 1 vegetal, leche regular 1% o descremada de chocolate.

## MENÚ DE CENA DE ESCUELA INTERMEDIA AGOSTO Y SEPTIEMBRE 2023

### PRECIOS DE COMIDAS DE ESCUELA INTERMEDIA:

- Precio de cena para estudiantes: Gratis

### CALENDARIO DE CENAS DE ESCUELA INTERMEDIA

28 de agosto

- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, habichuelas verdes sazonadas, manzana Gala

29 de agosto

- Cena: **Bastoncitos de pan rellenos de queso**, verduras mixtas, manzana Gala

30 de agosto

- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, maíz en grano, manzana Gala

31 de agosto

- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala

1 de septiembre

- Cena: **Pizza de queso**, zanahorias pequeñas, manzana Gala

4 de septiembre

- NO HAY CLASE

5 de septiembre

- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, rodajas de papa, manzana Gala

6 de septiembre

- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala

7 de septiembre

- Cena: **Barritas de carne**, puré de papa, manzana Gala

8 de septiembre

- Cena: **Pizza de pepperoni**, zanahorias pequeñas, manzana Gala

11 de septiembre

- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, habichuelas verdes sazonadas, manzana Gala

12 de septiembre

- Cena: **Bastoncitos de pan rellenos de queso**, verduras mixtas, manzana Gala

13 de septiembre

- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, maíz en grano, manzana Gala  
14 de septiembre
- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala  
15 de septiembre
- Cena: **Pizza de queso**, zanahorias pequeñas, manzana Gala  
18 de septiembre
- Cena: **Mini Corn Dogs**, verduras sazonadas, manzana Gala  
19 de septiembre
- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, rodajas de papa, manzana Gala  
20 de septiembre
- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala  
21 de septiembre
- Cena: **Barritas de carne**, puré de papa, manzana Gala  
22 de septiembre
- Cena: **Pizza de pepperoni**, zanahorias pequeñas, manzana Gala  
25 de septiembre
- NO HAY CLASE  
26 de septiembre
- Cena: **Bastoncitos de pan rellenos de queso**, verduras mixtas, manzana Gala  
27 de septiembre
- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, maíz en grano, manzana Gala  
28 de septiembre
- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala  
29 de septiembre
- Cena: **Pizza de queso**, zanahorias pequeñas, manzana Gala

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.cfisd.net/Page/3593>

## INFORMACIÓN DE LA CENA

Una cena completa incluye: un plato principal, 1 fruta, 1 vegetal, leche regular 1% o descremada de chocolate.

## MENÚ DE CENA DE SECUNDARIA AGOSTO Y SEPTIEMBRE 2023

### PRECIOS DE COMIDAS DE SECUNDARIA:

- Precio de cena para estudiantes: Gratis

### CALENDARIO DE CENAS DE SECUNDARIA

28 de agosto

- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, habichuelas verdes sazonadas, manzana Gala

29 de agosto

- Cena: **Bastoncitos de pan rellenos de queso**, verduras mixtas, manzana Gala

30 de agosto

- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, maíz en grano, manzana Gala

31 de agosto

- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala

1 de septiembre

- Cena: **Pizza de queso**, zanahorias pequeñas, manzana Gala

4 de septiembre

- NO HAY CLASE

5 de septiembre

- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, rodajas de papa, manzana Gala

6 de septiembre

- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala

7 de septiembre

- Cena: **Barritas de carne**, puré de papa, manzana Gala

8 de septiembre

- Cena: **Pizza de pepperoni**, zanahorias pequeñas, manzana Gala

11 de septiembre

- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, habichuelas verdes sazonadas, manzana Gala

12 de septiembre

- Cena: **Bastoncitos de pan rellenos de queso**, verduras mixtas, manzana Gala

13 de septiembre

- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, maíz en grano, manzana Gala  
14 de septiembre
- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala  
15 de septiembre
- Cena: **Pizza de queso**, zanahorias pequeñas, manzana Gala  
18 de septiembre
- Cena: **Mini Corn Dogs**, verduras sazonadas, manzana Gala  
19 de septiembre
- Cena: **Hamburguesa con o sin queso**, rodajas de papa, manzana Gala  
20 de septiembre
- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala  
21 de septiembre
- Cena: **Barritas de carne**, puré de papa, manzana Gala  
22 de septiembre
- Cena: **Pizza de pepperoni**, zanahorias pequeñas, manzana Gala  
25 de septiembre
- NO HAY CLASE  
26 de septiembre
- Cena: **Bastoncitos de pan rellenos de queso**, verduras mixtas, manzana Gala  
27 de septiembre
- Cena: **Sándwich de pollo empanizado**, maíz en grano, manzana Gala  
28 de septiembre
- Cena: **Trocitos de pollo**, puré de papa, manzana Gala  
29 de septiembre
- Cena: **Pizza de queso**, zanahorias pequeñas, manzana Gala

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.cfisd.net/Page/3593>

## INFORMACIÓN DE LA CENA

Una cena completa incluye: un plato principal, 1 fruta, 1 vegetal, leche regular 1% o descremada de chocolate.