



MARZO 2020 ESCUELA INTERMEDIA MENÚ DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS

DESAYUNO DE INTERMEDIA: Precio regular \$1.25 // Precio reducido \$0.20 // Desayuno adulto/visitante \$2
 ALMUERZO DE INTERMEDIA: Precio regular \$2.50 // Precio reducido \$0.40 // Almuerzo adulto/visitante \$3.50

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA NACIONAL DE DESAYUNOS ESCOLARES – 2 AL 6 DE MARZO				
2 Bollo integral de canela Tostada francesa Parfait de fruta y yogur Papa asada a tu gusto Ensalada de brócoli Ensalada mixta Fruta mixta Barritas de pan de ajo	3 Mini panqueques Croissant de salchicha y queso Parfait de fruta y yogur Tacos de huevo y tocino – Desayuno para el almuerzo Maíz asado Barra de ensalada Naranjas mandarinas	4 Bollo con pollo English Muffin de salchicha y queso Parfait de fruta y yogur Lasaña con salsa italiana Zanahorias cortadas Ensalada mixta Trozos de piña fresca Bollo de ajo	5 English Muffin de huevo tocino y queso Croissant de jamón y queso Parfait de fruta y yogur Pollo a la naranja y Lo Mein Brócoli al vapor Ensalada mixta Rollito de verdura Naranjas mandarinas	6 Bollo de salchicha y queso Mini panqueques y salchicha de pavo Parfait de fruta y yogur Nachos Fresco del huerto: Gajos de pomelo y naranja Frijoles negros sazonados Ensalada mixta
9 NO HAY CLASE	10 NO HAY CLASE	11 NO HAY CLASE	12 NO HAY CLASE	13 NO HAY CLASE
16 Mini Panqueques Mini panqueques y salchicha de pavo Parfait de fruta y yogur Empanadillas chinas de pollo *COMIDA NUEVA EN EL MENÚ* Zanahorias Brócoli al vapor Naranjas mandarinas	17 Tostada francesa Bollo integral de canela Parfait de fruta y yogur Tacos de carnitas de cerdo Maíz asado Barra de ensalada Duraznos en rodajas Pan de maíz	18 Taco de desayuno de tocino y huevo English Muffin de salchicha y queso Parfait de fruta y yogur Macarrones con queso Arvejas sazonadas Ensalada mixta Fruta fresca mixta	19 Mini panqueques y salchicha de pavo Muffin de manzanas especiadas Parfait de fruta y yogur Pollo a la Alfredo Verduras mixtas Ensalada mixta Trozos de piña fresca	20 Bollo con pollo English Muffin de huevo tocino y queso Parfait de fruta y yogur Sándwich de cerdo desmenuzado al BBQ Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta Trozos de piña fresca
23 Mini panqueques Bollo integral de canela Parfait de fruta y yogur Tamales de chili verde Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta Naranjas mandarinas	24 Tostada francesa Croissant de salchicha y queso Parfait de fruta y yogur Tacos suaves de carne Maíz asado Barra de ensalada Naranjas mandarinas	25 Taco de desayuno de chorizo de pavo y huevo Mini panqueques y salchicha de pavo Parfait de fruta y yogur Espagueti con albóndigas Habichuelas sazonadas Ensalada mixta Trozos de piña fresca Bollo de ajo	26 Croissant de jamón y queso English Muffin de salchicha y queso Parfait de fruta y yogur Pollo Teriyaki con arroz frito Ensalada de espinaca con manzanas y arándanos Calabacín Manzanas frescas cortadas Rollito de verdura	27 Kolache de salchicha y queso English Muffin de huevo tocino y queso Parfait de fruta y yogur Barritas de pescado Ensalada de coliflor con lima Papas en rodajas Trozos de piña fresca Pan de maíz
30 Bollo integral de canela Tostada francesa Parfait de fruta y yogur Papa asada a tu gusto Ensalada de brócoli Ensalada mixta Fruta mixta Barritas de pan de ajo	31 Mini panqueques Croissant de salchicha y queso Parfait de fruta y yogur Tacos de carnitas de cerdo Maíz asado Barra de ensalada Manzanas frescas cortadas			

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. Las personas con discapacidad que necesiten otras vías de comunicación para recibir información acerca del programa (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), deberán contactar a la Agencia (estatal o local) en la cual le correspondan los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA a través del Federal Relay Service al (800) 877-8339. Adicionalmente, se podría encontrar información acerca del programa en otros idiomas. Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. El USDA es un proveedor y empleador 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 porciones de fruta O 1 porción de
fruta y 1 jugo
Leche (1%) o descremada de chocolate

Disponible a diario para el desayuno:

Yogurt & Rockin' ola granola
Cereal integral
(no disponible en algunas escuelas)
Tazón de frutas mixtas
Jugo de frutas 100%
Leche regular de 1% o leche
descremada de chocolate

Un almuerzo completo incluye:

1 plato principal
2 porciones de fruta
2 porciones de verdura
Leche (1%) o descremada de chocolate

Disponible a diario para el almuerzo:

Comida de humus y pan pita
Yogur, granola y queso
Comida de Wowbutter, queso y Goldfish
Emparedado de pavo y queso o de pavo,
jamón y queso en un croissant
(alterna semanalmente)
Tazón de frutas surtidas

Ensaladas como plato principal

Lunes- Ensalada de pollo mandarín
Martes- Ensalada de pollo Southwest
Miércoles- Ensalada del Chef
Jueves- Ensalada de arándano
manzana
Viernes- ensalada de espinacas con
huevos y tocino
*Todos los días: Ensalada con pollo
asado (Caesar).*