



OCTUBRE 2020 MENÚ DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS

DESAYUNO DE PRIMARIA: Precio para estudiantes \$1 /Precio reducido para estudiantes \$0.20 /Adultos/visitantes \$2
 ALMUERZO DE PRIMARIA: Precio para estudiantes \$2.25 /Precio reducido para estudiantes \$0.40/Adultos/visitantes \$3.50

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Croissant de jamón y queso Pollo a la naranja y Lo Mein Ensalada mixta Brócoli al vapor Rodajas de manzanas frescas Bollo integral	2 Bollo con pollo Mini Corn Dogs Ensalada mixta Calabacín Rodajas de manzanas frescas
5 Bollo integral de canela Nachos con Tostitos horneados Zanahorias Frijoles negros sazonados Duraznos en almíbar	6 Mini panqueques Hamburguesa de queso Zanahorias Maíz en grano Postre caliente de fruta	7 Mini panqueques y salchicha de pavo Mini Pizza Bagels Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Rodajas de manzanas frescas	8 Croissant de jamón y queso Hot Dog de pavo Ensalada mixta Verduras mixtas Rodajas de manzanas frescas	9 Kolache de salchicha y queso Barritas de bistec Ensalada de col Puré de papa con salsa cremosa Rodajas de manzanas frescas Bollo integral
12 Bollo integral de canela Sándwich de pollo empanizado Zanahorias Brócoli al vapor Duraznos en almíbar	13 Tostada francesa Tacos suaves de carne Ensalada mixta Frijoles pinto sazonados Rodajas de manzanas frescas	14 Muffin de frutos del bosque Pizza de queso Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Rodajas de manzanas frescas	15 Croissant de jamón y queso Hamburguesa de queso Ensalada mixta Verduras mixtas Rodajas de manzanas frescas	16 Bollo con pollo Barritas de pan rellenas de queso Ensalada mixta Maíz en grano Rodajas de manzanas frescas
19 Bollo integral de canela Nachos con Tostitos horneados Zanahorias Frijoles negros sazonados Taza de duraznos congelados	20 Mini panqueques Barritas de bistec Ensalada mixta Puré de papa con salsa cremosa Rodajas de manzanas frescas	21 Bollo de salchicha y queso Pizza de queso Ensalada de brócoli Ensalada mixta Rodajas de manzanas frescas	22 Croissant de jamón y queso Macarrones con queso Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Rodajas de manzanas frescas	23 Kolache de salchicha y queso Hot Dog de pavo Ensalada mixta Verduras mixtas Rodajas de manzanas frescas
26 Bollo integral de canela Barritas de pan rellenas de queso Zanahorias Frijoles pinto sazonados Taza de duraznos congelados	27 Mini panqueques y salchicha de pavo Tenders de pollo Ensalada mixta Maíz en grano Rodajas de manzanas frescas	28 Muffin de frutos del bosque Pizza de queso Ensalada mixta Verduras mixtas Rodajas de manzanas frescas	29 Croissant de jamón y queso Pollo a la naranja y Lo Mein Ensalada mixta Brócoli al vapor Rodajas de manzanas frescas Bollo integral	30 Bollo con pollo Mini Corn Dogs Ensalada mixta Calabacín Rodajas de manzanas frescas

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:

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 (en algunas escuelas,
no está disponible)
Jugo de frutas 100%
Leche regular de 1% o leche
descremada de chocolate

Un almuerzo completo incluye:

Plato principal a elección
2 frutas
2 verduras
Leche (1%) o descremada de chocolate

Disponible a diario para el almuerzo:

Comida de Wowbutter, queso y Goldfish