



# ENERO 2021 MENÚ DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS

## ESCUELA INTERMEDIA

**DESAYUNO DE INTERMEDIA:** Precio estudiante \$1.25 // Precio reducido estudiantes \$0.20 // Adultos/visitantes \$2

**ALMUERZO DE INTERMEDIA:** Precio estudiante \$2.50 // Precio reducido estudiantes \$0.40 // Adultos/visitantes \$3.50

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>4</b> <b>Bollo integral de canela</b>  <b>Barritas de pan rellenas de queso</b> Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Duraznos y frutos del bosque	<b>5</b> <b>Mini panqueques</b>  <b>Tacos de carnitas de cerdo</b> Ensalada mixta Maíz asado Manzana fresca	<b>6</b> <b>Bollo de salchicha y queso</b>  <b>Rollitos de lasaña</b> Trocitos de zanahoria Ensalada mixta Postre caliente de fruta Bollo de ajo	<b>7</b> <b>Croissant de jamón y queso</b>  <b>Pollo a la naranja y Lo Mein</b> Ensalada mixta Brócoli al vapor Trocitos de piña Rollito de verdura	<b>8</b> <b>Kolache de salchicha y queso</b>  <b>Nachos</b> Ensalada de brócoli Frijoles negros sazonados Rebanadas de pera
<b>11</b> <b>Bollo integral de canela</b>  <b>Barritas de bistec</b> Ensalada mixta Puré de papa Duraznos en almíbar	<b>12</b> <b>Mini Panqueques</b>  <b>Tacos suaves de carne</b> Brócoli fresco Maíz asado Manzana fresca	<b>13</b> <b>Taco de chorizo de pavo y huevo</b>  <b>Nachos de suprema de pollo</b> Ensalada mixta Frijoles negros sazonados Postre caliente de fruta	<b>14</b> <b>Bollo con pollo</b>  <b>Pollo Teriyaki con arroz frito</b> Ensalada mixta Verduras salteadas Rollito de verduras Naranjas mandarinas	<b>15</b>  <b>DÍA DE APRENDIZAJE REMOTO</b>
<b>18</b>  <b>NO HAY CLASE</b>	<b>19</b> <b>Panqueque y mini salchichas de pavo</b>  <b>Tacos de carnitas de cerdo</b> Ensalada mixta Maíz asado Manzana fresca	<b>20</b> <b>Bollo de salchicha y queso</b>  <b>Macarrones con queso</b> Ensalada mixta Arvejas sazonadas Postre caliente de fruta	<b>21</b> <b>Croissant de jamón y queso</b>  <b>Espagueti con albóndigas</b> Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Bollo de ajo Manzana fresca	<b>22</b> <b>Kolache de salchicha y queso</b>  <b>Sándwich de carnitas de cerdo a la BBQ</b> Frijoles cocidos a la BBQ Ensalada de repollo Fruta mixta
<b>25</b> <b>Bollo integral de canela</b>  <b>Barritas de pan rellenas de queso</b> Ensalada mixta Frijoles pinto sazonados Duraznos en almíbar	<b>28</b> <b>Tostada francesa</b>  <b>Tacos suaves de carne</b> Brócoli fresco Maíz asado Manzana fresca	<b>27</b> <b>Taco de chorizo de pavo y huevo</b>  <b>Tamales con chile verde Hatch</b> Ensalada mixta Frijoles negros sazonados Postre caliente de fruta	<b>28</b> <b>Bollo con pollo</b>  <b>Pollo Teriyaki con arroz frito</b> Ensalada mixta Verduras salteadas Rollito de verduras Naranjas mandarinas	<b>29</b> <b>Croissant de salchicha y queso</b>  <b>Papa asada con carne de cerdo desmenuzada</b> Brócoli asado Ensalada picante de espinaca Naranjas mandarinas Bastones de pan al ajo

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:**

1 plato principal a elección  
 1 porción de fruta O 1 porción de fruta y 1 jugo  
 Leche (1%) o descremada de chocolate

**Disponible a diario para el desayuno:**

Yogur y granola Rockin' ola  
 Cereal integral  
 (no disponible en algunas escuelas)  
 Frutas frescas  
 Jugo de frutas 100%  
 Leche regular de 1% o leche descremada de chocolate

**Un almuerzo completo incluye:**

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

**Ensaladas como plato principal:**

**Martes - viernes:** Ensalada con pollo asado (Cesar).