



OCTUBRE 2019 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

SEMANA NACIONAL DE ALMUERZOS ESCOLARES: 14 al 18 de OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Mini panqueques y salchichas de pavo 1	Muffin de plátano y arándanos 2	Croissant de jamón y queso 3	Bollo con pollo 4
	Tacos suaves de carne de res Hamburguesa con o sin queso Ensalada mixta Frijoles Pinto sazonados Rodajas de manzana fresca	Croissant relleno de queso a la plancha Mini bagels de pizza Ensalada mixta Maíz en grano Postre caliente de durazno	Pollo Teriyaki y arroz frito Hot dog de pavo Ensalada mixta Trocititos de piña fresca Rollito de verdura	Sándwich de pescado Bastones de carne Ensalada mixta Puré de papas con salsa cremosa Pepinos frescos de la cosecha de Cy-Fair Garden Fresh
Bollo integral de canela 7	Mini panqueques 8	Bollo de salchicha y queso 9	Croissant de jamón y queso 10	Kolache de salchicha y queso 11
Nachos con Tostitos horneados Sándwich de pollo empanizado Zanahorias Frijoles Pinto sazonados Duraznos en rebanadas	Tenders de pollo Bastones de pescado Ensalada de repollo Maíz en grano Naranjas mandarinas Bollo de trigo	Pizza de queso o de salchichón Hot dog de pavo Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Postre caliente de durazno	Pollo a la Naranja y Lo Mein Hamburguesa con o sin queso Ensalada mixta Verduras mixtas Fruta fresca surtida Rollito de verdura	Sándwich de cerdo desmenuzado a la BBQ Macarrones con queso Ensalada de repollo Brócoli al vapor Fresas frescas

Semana Nacional de Almuerzos Escolares: 14 al 18 de OCTUBRE - ¡Sé la solución con un almuerzo saludable!

Bollo integral de canela 14	Tostada francesa 15	Muffin de plátano y arándanos 16	Croissant de jamón y queso 17	Bollo con salchicha y queso 18
Sándwich de pollo empanizado Enchiladas de queso Zanahorias Frijoles Pinto sazonados Duraznos en rebanadas	Trocitos de pollo Hamburguesa con o sin queso Ensalada mixta Maíz en grano Rodajas de manzana fresca	Pizza de queso o de salchichón Hot dog de pavo Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Naranjas mandarinas Slush de cerezas y frambuesas	Pollo Teriyaki y arroz frito Hamburguesa con o sin queso Brócoli fresco Ensalada mixta Uvas frescas Rollito de verdura	Bastones de carne Hot dog de pavo Ensalada mixta Puré de papas con salsa cremosa Trocititos de piña fresca Bollo de trigo
Bollo integral de canela 21	Mini panqueques 22	Bollo de salchicha y queso 23	Croissant de jamón y queso 24	Bollo con salchicha y queso 25
Nachos con Tostitos horneados Sándwich de pollo empanizado Zanahorias Frijoles Pinto sazonados Duraznos en rebanadas	Tenders de pollo Bastones de pescado Ensalada mixta Maíz en grano Gajos de naranja Bollo de trigo	Pizza de queso o de salchichón Hamburguesa con o sin queso Ensalada de zanahoria y brócoli Bastones de pimientos frescos Frutos rojos frescos	Espagueti con albóndigas Hot dog de pavo Brócoli fresco Ensalada mixta Piña fresca Bollo de trigo	Barritas de pan rellenas de queso Macarrones con queso Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Naranjas mandarinas
Bollo integral de canela 28	Mini panqueques y salchichas de pavo 29	Muffin de plátano y arándanos 30	Croissant de jamón y queso 31	
Tamales de chili verde Sándwich de pollo empanizado Zanahorias Maíz asado Duraznos en rebanadas	Tacos suaves de carne de res Hamburguesa con o sin queso Ensalada mixta Frijoles pintos sazonados Rodajas de manzana fresca	Croissant relleno de queso a la plancha Mini bagels de pizza Ensalada mixta Maíz en grano Postre caliente de durazno	Pollo Teriyaki y arroz frito Hot dog de pavo Ensalada mixta Trocititos de piña fresca Rollito de verdura	

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 (en algunas escuelas, no está disponible)
- 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 verduras
- Leche reducida en grasa (1%)

Disponible a diario para el almuerzo

- Comida de humus y pan pita
- Yogurt, granola y queso
- Comida de Manteca y jalea
- Emparedado de pavo y queso o de pavo, jamón y queso
- Tazón de frutas mixtas

Ensaladas como plato principal

- Lunes-** Ensalada de naranja mandarina
- Martes-** Ensalada de pollo Southwest
- Miércoles-** Ensalada del Chef
- Jueves-** Ensalada de arándanos rojos y manzanas
- Viernes-** Ensalada de espinaca con huevos y tocino

Todos los días: Ensalada con pollo asado (Caesar).



COSECHA DEL MES

PEPINOS

- Los pepinos pertenecen a la misma familia de los melones y los zapallos (calabacines).
- Excelente fuente de vitamina K que ayuda a la coagulación de la sangre.
- Buena fuente de potasio que ayuda a mantener los niveles de la presión arterial normales y es beneficioso para los riñones.
- Los pepinos son 96% agua, por lo tanto ¡son muy buenos para saciar la sed!

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 necesitan 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 dificultad de audición, 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