



OCTUBRE 2019 MENÚ DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS

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 |
|---|--|---|---|--|
| | Tostada francesa Bollo de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur 1 | Taco de desayuno de tocino de pavo English muffin de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur 2 | Croissant de salchicha y queso Muffin de plátano y arándanos Parfait de frutas y yogur 3 | English Muffin de huevo, jamón y queso Bollo de pollo Parfait de frutas y yogur 4 |
| | Tacos crujientes Ensalada mixta Maíz en grano Trozos de melón fresco Pan de maíz | Macarrones con queso Zanahorias picadas Ensalada mixta Peras picadas | Pollo a la naranja y Lo Mein Brócoli al vapor Ensalada mixta Rollito de verdura Piña fresca | Enchiladas de queso Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta con pepinos frescos Frutas mixtas |
| Mini panqueques Bollo integral de canela Parfait de frutas y yogur 7 | Tostada francesa Bollo de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur 8 | Taco de desayuno de chorizo de pavo Mini panqueques con salchicha Parfait de frutas y yogur 9 | Croissant de jamón y queso Bollo de pollo Parfait de frutas y yogur 10 | English Muffin de huevo, tocino y queso Kolache de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur 11 |
| Nachos Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta Duraznos en rodajas | Tacos suaves de carnis de cerdo Ensalada mixta Maíz en grano Naranjas mandarinas | Espagueti con albóndigas Habichuelas sazonadas Ensalada mixta Trozos de melón fresco Pan de ajo | Pollo Teriyaki con arroz frito Ensalada de arándano, manzana y espinaca Calabacín Rollito de verdura Manzanas frescas picadas | Mini Corn Dogs Brócoli asado Ensalada mixta Postre caliente de duraznos |

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

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Tostada francesa Bollo integral de canela Parfait de frutas y yogur 14 | Croissant de salchicha y queso Mini panqueques Parfait de frutas y yogur 15 | Taco de desayuno de tocino de pavo English muffin de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur 16 | English Muffin de huevo, tocino y queso Croissant de jamón y queso Parfait de frutas y yogur 17 | Bollo de pollo Mini panqueques con salchicha Parfait de frutas y yogur 18 |
| Papas horneadas a tu gusto Ensalada de brócoli Ensalada mixta Duraznos en rodajas Barritas de pan | Tacos de fajita de pollo Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta Manzanas frescas picadas | Lasaña Zanahorias picadas Ensalada mixta Trozos de piña fresca Pan de ajo | Pollo a la naranja y Lo Mein Zanahorias picadas Ensalada mixta Rollito de verdura Naranjas mandarinas | Nachos Ensalada mixta Maíz en grano Peras picadas |
| Mini panqueques Bollo integral de canela Parfait de frutas y yogur 21 | Muffin de plátano y arándanos Bollo de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur 22 | Taco de desayuno de chorizo de pavo English Muffin de huevo, jamón y queso Parfait de frutas y yogur 23 | Croissant de jamón y queso Bollo de pollo Parfait de frutas y yogur 24 | Croissant de salchicha y queso Kolache de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur 25 |
| Bastones de bistec Puré de papas con salsa cremosa Ensalada mixta Naranjas mandarinas Bollo de trigo | Tacos crujientes Zanahorias picadas Maíz en grano Trozos de piña fresca | Nachos con suprema de pollo Frijoles negros sazonados Ensalada mixta Fruta fresca mixta Pan de maíz | Pollo Teriyaki con arroz frito Verduras mixtas Ensalada mixta Rollito de verdura Frutos rojos frescos | Tamales de chili verde Ensalada mixta Maíz asado Duraznos en rodajas |
| Mini panqueques Mini panqueques con salchicha Parfait de frutas y yogur 28 | Tostada francesa Bollo de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur 29 | Taco de desayuno de tocino de pavo English muffin de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur 30 | Croissant de salchicha y queso Muffin de plátano y arándanos Parfait de frutas y yogur 31 | |
| Pollo al horno con BBQ coreano Arroz pilaf Ensalada de brócoli Frijoles pintos sazonados Duraznos en rodajas Bollo de trigo | Tacos de fajita de pollo Ensalada mixta Maíz en grano Trozos de melón fresco Pan de maíz | Macarrones con queso Zanahorias picadas Ensalada mixta Peras picadas | Pollo a la naranja y Lo Mein Brócoli al vapor Ensalada mixta Rollito de verdura Trozos de piña fresca | |

Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso debido al precio o la disponibilidad de los alimentos

Desayuno

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
 - Tazón de frutas mixtas
 - Jugo de frutas 100%
 - Leche regular de 1% o leche descremada de chocolate

Almuerzo

Un almuerzo completo incluye

- 1 plato principal
 - 2 porciones de fruta
 - 2 porciones de verdura
 - Leche regular de 1% o leche descremada de chocolate
- 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 (se alterna semanalmente)
 - Tazón de frutas mixtas

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).



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!