



# OCTUBRE 2019 MENÚ DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS

DESAYUNO DE SECUNDARIA: Precio estudiante \$1.25 // Precio reducido estudiantes \$0.20 // Adultos/visitantes \$2  
 ALMUERZO DE SECUNDARIA: 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 <b>1</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Sándwich de pollo picante Pepperjack Bastón de papas Ensalada mixta Trozos de melón fresco	Taco de desayuno tocino de pavo English muffin de salchicha y queso <b>2</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Macarrones con queso Zanahorias cortadas Ensalada mixta Peras cortadas	Croissant de salchicha y queso Muffin de plátano y arándanos <b>3</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Pollo a la Naranja y Lo Mein Brócoli al vapor Ensalada mixta Rollito de verduras Piña fresca	English muffin de huevo, jamón y queso <b>4</b> Bollo con pollo Parfait de frutas y yogur <hr/> Enchiladas de queso Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta con pepinos frescos Frutas surtidas
	Mini panqueques Bollo integral de canela <b>7</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Nachos Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta Duraznos en rodajas	Tostada francesa Bollo de salchicha y queso <b>8</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Hamburguesa de champiñón y queso suizo Bastón de papas Ensalada mixta Naranjas mandarinas	Taco de desayuno de chorizo de pavo Mini panqueques con salchicha <b>9</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Espagueti con albóndigas Habichuelas sazonadas Ensalada mixta Trozos de melón fresco Pan de ajo	Croissant de jamón y queso Bollo con pollo <b>10</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Pollo Teriyaki con arroz frito Ensalada de arándano manzana y espinaca Calabacín Rollito de verduras Manzanas picadas

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

Tostada francesa Bollo integral de canela <b>14</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Papa horneada a su gusto Ensalada de brócoli Ensalada mixta Duraznos en rodajas Barritas de pan	Croissant de salchicha y queso Mini panqueques <b>15</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Sándwich de pollo picante Pepperjack Bastón de papas Ensalada de brócoli Manzanas picadas	Taco de desayuno tocino de pavo English muffin de salchicha y queso <b>16</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Lasaña Zanahorias cortadas Ensalada mixta Trozos de piña fresca Pan de ajo	English muffin de huevo, tocino y queso Croissant de jamón y queso <b>17</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Pollo a la Naranja y Lo Mein Brócoli al vapor Ensalada mixta Rollito de verduras Naranjas mandarinas	Bollo con pollo Mini panqueques con salchicha <b>18</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Nachos Ensalada mixta Maíz en grano Peras cortadas
Mini panqueques Bollo integral de canela <b>21</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Bastones de carne Puré de papa con salsa cremosa Ensalada mixta Naranjas mandarinas Bollo de trigo	Muffin de plátano y arándanos Bollo de salchicha y queso <b>22</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Hamburguesa con queso y tocino Bastón de papas Ensalada mixta Trozos de piña fresca	Taco de desayuno de chorizo de pavo English muffin con huevo, jamón y queso <b>23</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Nachos con Suprema de pollo Frijoles negros sazonados Ensalada mixta Fruta fresca mixta Pan de maíz	Croissant de jamón y queso Bollo con pollo <b>24</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Pollo Teriyaki con arroz frito Verduras mixtas Ensalada mixta Rollito de verduras Frutos rojos frescos	Croissant de salchicha y queso Kolache de salchicha y queso <b>25</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Tamales de chili verde Ensalada mixta Maíz asado Duraznos en rodajas
Mini panqueques Mini panqueques con salchicha <b>28</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Pollo asado estilo coreano con BBQ Arroz Pilaf Ensalada de brócoli Frijoles pintos sazonados Duraznos en rodajas Bollo de trigo	Tostada francesa Bollo de salchicha y queso <b>29</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Sándwich de pollo picante Pepperjack Bastón de papas Ensalada mixta Trozos de melón fresco	Taco de desayuno tocino de pavo English muffin de salchicha y queso <b>30</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Macarrones con queso Zanahorias cortadas Ensalada mixta Peras cortadas	Croissant de salchicha y queso Muffin de plátano y arándanos <b>31</b> Parfait de frutas y yogur <hr/> Pollo a la Naranja y Lo Mein Brócoli al vapor Ensalada mixta Rollito de verduras Tozos de piña fresca	

### 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 Ensaladas como plato principal

#### 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

**Lunes**- Ensalada de pollo mandarín

**Martes**- Ensalada de pollo estilo Southwest

**Miércoles**- Ensalada del Chef

**Jueves**- Ensalada de arándano y manzana

**Viernes**- Ensalada de espinacas con huevos y tocino

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



GARDEN FRESH

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 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](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](mailto: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\*