



# NOVIEMBRE 2019 MENÚ DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS

DESAYUNO DE INTERMEDIA: Precio regular \$1.25 // Precio reducido \$0.20 // Desayuno adulto/visitante \$2  
 ALMUERZO DE INTERMEDIA: Precio regular \$2.50 // Precio reducido \$0.40 // Almuerzo adulto/visitante \$3.50

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				English Muffin de huevo, jamón y queso Bollo de pollo Parfait de frutas y yogur <b>1</b>
				<b>Sándwich de cerdo desmenuzado a la BBQ</b> Camotes asados de la cosecha de Garden Fresh Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta Sandía
Mini panqueques Bollo integral de canela Parfait de frutas y yogur <b>4</b>	<b>5</b>	Taco de desayuno de chorizo de pavo Mini panqueques con salchicha Parfait de frutas y yogur <b>6</b>	Croissant de jamón y queso Bollo de pollo Parfait de frutas y yogur <b>7</b>	English Muffin de huevo, tocino y queso Kolache de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur <b>8</b>
<b>Nachos</b> Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta Naranjas mandarinas	<b>NO HAY CLASE</b>	<b>Espagueti con albóndigas</b> Habichuelas sazonadas Ensalada mixta Trozos de piña fresca Pan de ajo	<b>Pollo Teriyaki con arroz frito</b> Ensalada de espinaca, arándanos y manzana Calabacín Rollito de verdura Manzanas cortadas	<b>Tamales de chili verde</b> Maíz asado Ensalada mixta Trozos de melón fresco
Tostada francesa Bollo integral de canela Parfait de frutas y yogur <b>11</b>	Croissant de salchicha y queso Mini panqueques Parfait de frutas y yogur <b>12</b>	Taco de desayuno de tocino de pavo English Muffin de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur <b>13</b>	English Muffin de huevo, tocino y queso Croissant de jamón y queso Parfait de frutas y yogur <b>14</b>	Bollo de salchicha y queso Mini panqueques con salchicha Parfait de frutas y yogur <b>15</b>
<b>Papas horneadas - al gusto</b> Ensalada de brócoli Ensalada mixta Frutas mixtas Barritas de pan	<b>Tacos de fajita de pollo</b> Frijoles pintos sazonados Ensalada mixta Manzanas cortadas	<b>Lasaña</b> Zanahorias cortadas Ensalada mixta Trozos de piña fresca Pan de ajo	<b>Pollo a la naranja y Lo Mein</b> Brócoli al vapor Ensalada mixta Rollito de verdura Naranjas mandarinas	<b>Nachos</b> Ensalada mixta Maíz en grano Trocitos de peras
Mini panqueques Bollo integral de canela Parfait de frutas y yogur <b>18</b>	Muffin especiado Bollo de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur <b>19</b>	Taco de chorizo de pavo para desayuno English Muffin de huevo, jamón y queso Parfait de frutas y yogur <b>20</b>	Croissant de jamón y queso Bollo de pollo Parfait de frutas y yogur <b>21</b>	Croissant de salchicha y queso Kolache de salchicha y queso Parfait de frutas y yogur <b>22</b>
<b>Barritas de carne</b> Puré de papas con salsa cremosa Ensalada mixta Naranjas mandarinas Bollo de trigo	<b>Tacos crujientes</b> Zanahorias cortadas Ensalada mixta Trozos de piña fresca	<b>Nachos de suprema de pollo</b> Frijoles negros sazonados Ensalada mixta Frutas frescas mixtas Pan de maíz	<b>Pavo asado</b> <b>Relleno de pan de maíz</b> <b>Puré de papas con salsa cremosa</b> <b>Habichuelas sazonadas</b> <b>Rebanadas de duraznos</b> <b>Salsa de arándanos</b> <b>Muffin de calabaza</b>	<b>Barritas de pescado</b> Brócoli al vapor Ensalada mixta Rodajas de duraznos Pan de ajo
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>NO HAY CLASE</b>	<b>NO HAY CLASE</b>	<b>NO HAY CLASE</b>	<b>NO HAY CLASE</b>	<b>NO HAY CLASE</b>

<p><b>Desayuno</b></p> <p><b>Un desayuno completo incluye</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 plato principal a elección</li> <li>-2 frutas O 1 fruta y un jugo</li> <li>-leche regular de 1% o leche descremada de chocolate</li> </ul> <p><b>Disponible a diario para desayuno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Yogurt &amp; Rockin' ola granola</li> <li>-Cereal integral</li> <li>-Tazón de fruta fresca</li> <li>-jugo de fruta 100%</li> <li>-leche regular de 1% o leche descremada de chocolate</li> </ul>	<p><b>Un almuerzo completo incluye</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 plato principal a elección</li> <li>- 2 frutas</li> <li>- 2 verduras</li> <li>- leche regular de 1% o leche descremada de chocolate</li> </ul> <p><b>Disponible a diario para el almuerzo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comida de humus y pan pita</li> <li>-Yogur, granola y queso</li> <li>-Emparedado de pavo y queso o de pavo, jamón y queso</li> <li>-Tazón de frutas surtidas</li> </ul>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Ensaladas frescas como plato principal a diario</b></p> <p><b>Lunes</b> - ensalada con naranjas mandarinas  <b>Martes</b> - ensalada de pollo Southwest  <b>Miércoles</b> - ensalada del chef  <b>Jueves</b> - ensalada de arándanos y manzana  <b>Viernes</b> - ensalada de espinaca, huevo y tocino</p> <p><i>Todos los días: Ensalada Caesar con pollo.</i></p>	<p> <b>COSECHA DEL MES</b></p> <p><b>CAMOTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Excelente fuente de beta-caroteno, el cual es convertido fácilmente por el cuerpo en vitamina A.</li> <li>- La vitamina A es importante para tus ojos y para la visión. También ayuda a mantener la piel suave y el cuerpo saludable.</li> <li>- Buena fuente de potasio lo cual ayuda a mantener una presión arterial normal y riñones sanos.</li> </ul>
---	--	---	---

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, religious creed, disability, age, political beliefs, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA. Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English. To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: How to File a Complaint, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; fax: (202) 690-7442; or email: program.intake@usda.gov. This institution is an equal opportunity provider.

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