



NOVIEMBRE 2019 MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO

DESAYUNO DE SECUNDARIA: Precio regular \$1.25 // Precio reducido \$0.20 // Desayuno adulto/visitante \$2

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

Desayuno
Un desayuno completo incluye

- 1 plato principal a elección
- 2 frutas O 1 fruta y un jugo
- leche regular de 1% o leche descremada de chocolate

Disponible a diario para desayuno

- Yogurt & Rockin' ola granola
- Cereal integral
- Tazón de fruta fresca
- jugo de fruta 100%
- leche regular de 1% o leche descremada de chocolate

Un almuerzo completo incluye

- 1 plato principal a elección
- 2 frutas
- 2 verduras
- leche regular de 1% o leche descremada de chocolate

Disponible a diario para el almuerzo

- Comida de humus y pan pita
- Emparedado de pavo y queso o de pavo, jamón y queso
- Tazón de frutas surtidas

Almuerzo **Ensaladas frescas como plato principal a diario**

- Lunes** - ensalada con naranjas mandarinas
- Martes** - ensalada de pollo Southwest
- Miércoles** - ensalada del chef
- Jueves** - ensalada de arándanos y manzana
- Viernes** - ensalada de espinaca, huevo y tocino

Todos los días: Ensalada Caesar con pollo.

COSECHA DEL MES

GARDEN FRESH

CAMOTES

- Excelente fuente de beta-caroteno, el cual es convertido fácilmente por el cuerpo en vitamina A.
- La vitamina A es importante para tus ojos y para la visión. También ayuda a mantener la piel suave y el cuerpo saludable.
- Buena fuente de potasio lo cual ayuda a mantener una presión arterial normal y riñones sanos.

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, representas 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 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, 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