



# NOVIEMBRE 2019 MENÚ DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS

**DESAYUNO DE PREKÍNDER:** Gratis para estudiantes//Precio del desayuno para adultos/visitantes \$2

**ALMUERZO DE PREKÍNDER:** Gratis para estudiantes// Precio del almuerzo para adultos/visitantes \$3.50

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Bollo con pollo 1 Trozos de pollo Ensalada mixta Camotes asados de la cosecha de Garden Fresh Ensalada de fruta Inchworms
Mini panqueques 4 Nachos con Tostitos horneados Zanahorias Frijoles negros sazonados Naranjas mandarinas Total Body	5 <b>NO HAY CLASE</b> Jog	Bollo de salchicha y queso 6 Pizza de queso Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Postre caliente de durazno Push Ups	Croissant de jamón y queso 7 Hamburguesa Ensalada mixta Verduras mixtas Ensalada de fruta fresca Locomotor Skills	Kolache de salchicha y queso 8 Macarrones con queso Ensalada de col Brócoli al vapor Trozos de melón fresco Raise the Roof
Bollo integral de canela O Yogur y granola 11 Enchiladas de queso Zanahorias Frijoles Pinto sazonados Naranjas mandarinas Create	Tostada francesa 12 Trozos de pollo Ensalada mixta Maíz en grano Rodajas de manzana fresca The Jumping Leprechaun	Muffin especiado 13 Pizza de queso Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Ensalada de fruta fresca Tape it Front	Croissant de jamón y queso 14 Pollo Teriyaki y arroz frito Brócoli fresco Ensalada mixta Uvas frescas Rock, Paper, Scissor Tag	Bollo con pollo 15 Bastones de carne Ensalada mixta Puré de papas con salsa cremosa Trozos de piña fresca Bike Ride
Bollo integral de canela O Yogur y granola 18 Nachos con Tostitos horneados Zanahorias Frijoles negros sazonados Naranjas mandarinas Jumping Jacks	Mini panqueques 19 Tenders de pollo Ensalada mixta Maíz en grano Gajos de naranja Walking	Bollo de salchicha y queso 20 Pizza de queso Broccoli Salad Ensalada mixta Ensalada de fruta fresca Hopscotch	Croissant de jamón y queso 21 Pavo asado Hot Dog de pavo Puré de papas Habichuelas sazonadas Rodajas de manzana fr Salsa de arándanos Muffin de calabaza Play	Kolache de salchicha y queso 22 Barritas de pan rellenas de queso Ensalada mixta Verduras mixtas Ensalada de fruta Run
25 <b>NO HAY CLASE</b> Get Outside and Get Moving!	26 <b>NO HAY CLASE</b> Get Outside and Get Moving!	27 <b>NO HAY CLASE</b> Get Outside and Get Moving!	28 <b>NO HAY CLASE</b> Get Outside and Get Moving!	29 <b>NO HAY CLASE</b> Get Outside and Get Moving!

## Un desayuno completo

### incluye

- Plato principal
- Fruta
- Leche 1%

## Un almuerzo completo incluye

- Plato principal
- 1 fruta
- 2 verduras
- Leche 1%



COSECHA DEL MES

### 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, repesalias 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\*