



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Opciones alternativas de platos principales para el almuerzo DIARIO:				
Cereal o huevo duro con pan tostado o panecito de canela ☺ Yogur con granola	Cereal o huevo duro con pan tostado o panecito de canela ☺ Yogur con granola	Cereal o huevo duro con pan tostado o panecito de canela ☺ Yogur con granola	Cereal o huevo duro con pan tostado o panecito de canela ☺ Yogur con granola	Cereal o huevo duro con pan tostado o panecito de canela ☺ Yogur con granola
Sándwich de mermelada y crema de cacahuete Sándwich caliente de jamón y queso de jamón y queso Sándwich tostado de queso	Sándwich de mermelada y crema de cacahuete Yogur con panquecito de mora Sándwich de jamón o Sándwich de pavo	Sándwich de mermelada y crema de cacahuete Sándwich caliente de jamón y queso de jamón y queso Sándwich tostado de queso	Sándwich de mermelada y crema de cacahuete Yogur con panquecito de mora Sándwich de jamón o Sándwich de pavo	Sándwich de mermelada y crema de cacahuete Sándwich caliente de jamón y queso de jamón y queso Sándwich tostado de queso

Los menús están sujetos a cambios

Todos los productos de granos son al menos 51 % integrales y se preparan en la escuela. ☺



Se sirve agua y diferentes variedades de leche con cada comida:
 * Leche descremada
 * Leche descremada 1 %
 * Leche de fresa descremada
 * Leche de chocolate descremada



1 SEPTIEMBRE
Avena con salsa de manzanas Jugo de frutas 100 % natural Mandarinas 'Pig' in a Blanket ★ Rollito crocante de falafel Ensalada de repollo de tres colores Zanahorias tiernas

4 NO HAY CLASES	5	6	7	8
	Panqueques con almibar Jugo de frutas 100 % natural Arándanos azules	★ Enrollado de salchicha de desayuno ☺ Jugo de frutas 100 % natural Melón dulce	☺ Bagel con jamón y queso Jugo de frutas 100 % natural Fresas	★ Quiche de huevo con queso Jugo de frutas 100 % natural Mandarinas
	★ Enchiladas de carne estilo occidental ★ Hamburguesa de frijoles negros con salsa Calabacitas con elote Chicharos	★ Pollo asado estilo Coreano con arroz estilo asiático Papas al horno con brócoli y queso Tiras de pimiento Zanahorias tiernas	☺ Sándwich caliente de jamón y queso ★ Sándwich mediterráneo a la parrilla Zanahorias tiernas Pepino en rodajas	★ Stromboli italiano ☺ ★ Stromboli vegetariano ☺ Ensalada de espinacas con mandarinas Tiritas de apio
11	12	13 ORGULLOSAMENTE DE COLORADO	14	15
Panecito con salchicha Jugo de frutas 100 % natural Melón	Pizza de desayuno Jugo de frutas 100 % natural Arándanos azules	Pan francés al horno Jugo de frutas 100 % natural Melón dulce	★ Pan enrollado con huevo y queso Jugo de frutas 100 % natural Fresas	Avena con salsa de manzanas Jugo de frutas 100 % natural Mandarinas
★ Quesadilla de pollo ★ Quesadilla de queso Ensalada de frijoles fiesta Zanahorias tiernas	Hamburguesa ★ Hamburguesa de frijoles negros con salsa Ensalada de papas estilo casero Tiritas de apio	★ Pollo con limón ★ Ensalada de espinacas y garbanzos Pan tostado con ajo ☺ Brócoli Ensalada de pepino y tomate	★ Sloppy Joe de carne Arroz integral con frijoles Tiras de camote Ensalada de repollo de tres colores	★ Burrito de frijoles y queso ★ Ensalada del chef con jamón y crutones Elote Tomates cereza
18	19	20	21	22
Pizza de desayuno Jugo de frutas 100 % natural Melón	Panqueques con almibar Jugo de frutas 100 % natural Arándanos azules	★ Enrollado de salchicha de desayuno ☺ Jugo de frutas 100 % natural Melón dulce	☺ Bagel con jamón y queso Jugo de frutas 100 % natural Fresas	★ Quiche de huevo con queso Jugo de frutas 100 % natural Mandarinas
★ Plato de carbohidratos y proteína ★ Rollito de arroz fiesta Frijoles españoles Pepino en rodajas	Macarrones con queso y pollo Macarrones con queso Zanahorias tiernas	★ Lasaña con carne ★ Lasaña vegetariana Pan tostado con ajo ☺ Ejotes	★ Pollo a la naranja con arroz integral ★ Ensalada mexicana cortada con tiritas de tortilla Chicharos Zanahorias tiernas	Fajitas de pollo estilo suroeste ★ Fajitas vegetarianas estilo suroeste Elote dulce Tiritas de apio
25	26	27	28	29
Panecito con salchicha Jugo de frutas 100 % natural Melón	Pizza de desayuno Jugo de frutas 100 % natural Arándanos azules	Pan francés al horno Jugo de frutas 100 % natural Melón dulce	★ Pan enrollado con huevo y queso Jugo de frutas 100 % natural Fresas	Avena con salsa de manzanas Jugo de frutas 100 % natural Mandarinas
★ Nachos tamaño grande ★ Ensalada de pollo y salsa búfalo con bollo de pan ☺ Ensalada de frijoles fiesta Pepino picante en rodajas	★ Pollo estilo Alfredo ★ Pasta Alfredo Pan tostado con ajo ☺ Ejotes italianos Zanahorias tiernas	★ Pizza de pepperoni ☺ ★ Pizza de queso ☺ Tiritas de apio Verduras de hoja	Tacos estilo Santa Fe ★ Tacos vegetarianos estilo Santa Fe Arroz español Zanahorias tiernas Ensalada de elote picante	'Pig' in a Blanket ★ Rollito crocante de falafel Ensalada de repollo de tres colores Zanahorias tiernas

Opciones vegetarianas

★ ¡Se prepara en la escuela con ingredientes frescos!

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

BARRA DE ENSALADA

Se ofrece una amplia variedad de frutas y verduras frescas, enlatadas y congeladas a diario. Se utiliza una variedad de productos locales cuando estén disponibles.