

# MENU

**TODOS LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS CEP COMEN ¡GRATIS!**  
Las siglas CEP significan Provisión de Elegibilidad Comunitaria (Community Eligibility Provision)

## Menú Escuelas Primarias Invierno Nov. 4 a Feb. 28, 2020

PRECIOS	
Almuerzo	\$2.50 / Adultos \$3.00
Desayuno	\$1.00 / Adultos \$4.50
Leche/Jugo	\$0.35

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

Platillos principales: seleccion de una pizza caliente o cereal, además de leche, 100% jugo y fruta.

### Desayuno

Benefit bar de desayuno Burrito de huevo y papas Variedad de cereales Yogur y granola	Pan dulce Pan tostado estilo pizza Variedad de cereales Parfait de yogur y fruta	Bagel y queso crema Burrito de salchicha y queso Variedad de cereales Yogur y granola	Pan de plátano y chocolate Bisquet de salchicha y queso Variedad de cereales Parfait de yogur y fruta	Palitos de pan francés Sándwich de jamón y queso Variedad de cereales Yogur y granola
--	---	--	--	--

### Almuerzo

Alamosa  
Empresa  
Mission Meadows  
Temple Heights

Bobier (CEP)\*  
Foothill Oak (CEP)\*

Breeze Hill  
Hannalei (CEP)\*  
Lake  
Monte Vista  
VAPA (CEP)\*

Beaumont (CEP)\*

Casita  
Grapevine (CEP)\*  
Maryland (CEP)\*

WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Nachos con pollo Atún y galletas	Trocitos de pollo Taco de carnitas Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso Envoltura de pollo César Atún y galletas	Tamal de pollo Pollo Teriyaki con tallarines Atún y galletas	Taquitos de carne Sándwich tostado de queso Atún y galletas **día de galleta**
Trocitos de pollo Taco de carnitas Atún y galletas	WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Nachos con pollo Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso Envoltura de pollo César Atún y galletas	Tamal de pollo Pollo Teriyaki con tallarines Atún y galletas	Taquitos de carne Sándwich tostado de queso Atún y galletas **día de galleta
Trocitos de pollo Taco de carnitas Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso Envoltura de pollo César Atún y galletas	WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Nachos con pollo Atún y galletas	Tamal de pollo Pollo Teriyaki con tallarines Atún y galletas	Taquitos de carne Sándwich tostado de queso Atún y galletas **día de galleta**
Trocitos de pollo Taco de carnitas Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso Envoltura de pollo César Atún y galletas	Tamal de pollo Pollo Teriyaki con tallarines Atún y galletas	WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Nachos con pollo Atún y galletas	Taquitos de carne Sándwich tostado de queso Atún y galletas **día de galleta
Trocitos de pollo Taco de carnitas Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso Envoltura de pollo César Atún y galletas	Tamal de pollo Pollo Teriyaki con tallarines Atún y galletas	Taquitos de carne Sándwich tostado de queso Atún y galletas **día de galleta	WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Nachos con pollo Atún y galletas

Todos los alimentos se sirven con fruta, 100% jugo, vegetales, con eleccion de comida y leche.

Esta institución es un empleador con igualdad de oportunidades. El menú está sujeto a cambios.



**Fruta fresca de temporada se ofrece cada semana:**  
Manzanas, uvas, peras, naranjas, madarina, fruta seca, y plátanos.



**Verduras frescas se ofrece n cada semana:**  
Lechuga, zanahorias, tomates, pimientos verdes, jícama, pepino, salsa fresca, frijoles, espinaca, brócoli, apio, chicharos, y maíz.



### LA SALUD Y EL EXITO EN EL APRENDIZAJE VAN MANO A MANO

Comer frutas y verduras puede ayudarle a su hijo a crecer, a mantenerse saludable y a tener un mejor desempeño en la escuela. Anime a su hijo a que haga al menos 60 minutos de actividad física todos los días.



### La Cosecha del Mes

### Barra de Ensaladas Frescas (VEG)

Frutas y verduras frescas que se ofrecen todos los días. La Cosecha del Mes se presenta todos los jueves en la barra de ensaladas.

**Department of nutrition: Departamento de Nutrición - Reglas y normas bajo USDA** Para clasificarse como una comida reembolsable, los alumnos pueden seleccionar de un máximo de 5 a un

mínimo de 3 componentes que son ofrecidos y de frutas y/o vegetales. Los componentes incluidos son: 1) fruta, 2) vegetales, 3) leche, 4) granos, y 5) carne/suplentes de carne. Los condimentos no

cuentan como un componente. El almuerzo **escuela primarias** provee 550-650 calorías y el desayuno **escuela primas** provee 350-500 calorías el cual esta basado en un promedio semanal. Las comidas

deben de contener menos del 10% de calorías de grasa saturada.

