

MENU

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

Menú Escuelas Secundarias Primavera Mar. 2 a Jun. 3, 2020

PRECIOS	
Almuerzo	\$2.75 / Adultos \$4.50
Desayuno	\$1.25 / Adultos \$3.00
Leche/Jugo	\$0.35

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

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

Desayuno

Disponible en todas las escuelas

Pan dulce Tazón de chilaquiles Variedad de cereales Yogur y granola	Bagel y queso crema Bisquet de jamón y queso Variedad de cereales Parfait de yogur y fruta	Waffle Pan tostado estilo pizza Variedad de cereales Yogur y granola	Pan de plátano y chocolate Burrito de huevo, papa y salchicha Variedad de cereales Parfait de yogur y fruta	Miniaturas de canela Sándwich de salchicha y queso Variedad de cereales Yogur y granola
--	---	---	--	--

Almuerzo

Roosevelt

WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Pupusa de frijoles y queso Trocitos de pollo y Sun Chips Ensalada con carnitas	Tazón de barbacoa coreana Burrito de pollo enrollado a mano Hamburguesa vegetariana (VEG) Ensalada taco de pollo	Hamburguesa con queso y tocino Sándwich club italiano Tostada de pollo Ensalada César de pollo	Sándwich de pollo (reg o) Nachos con queso (VEG) Hamburguesa vegetariana (VEG) Ensalada de col asiática (VEG)	WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Envoltura de pollo César Tacos de pescado Ensalada de pollo picoso
---	---	---	--	---

Rancho Minerva & Madison

Tazón de barbacoa coreana Burrito de pollo enrollado a mano Trocitos de pollo y Sun Chips Ensalada César de pollo	WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Sándwich club italiano Tostada de pollo Ensalada taco de pollo	Hamburguesa con queso y tocino Pupusa de frijoles y queso Hamburguesa vegetariana (VEG) Ensalada con carnitas	WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Nachos con queso (VEG) Envoltura de pollo César Ensalada de pollo picoso	Sándwich de pollo (reg o) Tacos de pescado Hamburguesa vegetariana (VEG) Ensalada de col asiática (VEG)
--	---	--	---	--

VIDA

WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Pupusa de frijoles y queso Trocitos de pollo y Sun Chips Ensalada con carnitas	Tazón de barbacoa coreana Nachos con queso (VEG) Hamburguesa vegetariana (VEG) Ensalada de pollo picoso	Hamburguesa con queso y tocino Sándwich club italiano Tostada de pollo Ensalada César con pollo	WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Burrito de pollo enrollado a mano Envoltura de pollo César Ensalada taco de pollo	Sándwich de pollo (reg o) Tacos de pescado Hamburguesa vegetariana (VEG) Ensalada de col asiática (VEG)
---	--	--	--	--

Vista Magnet

WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Pupusa de frijoles y queso Trocitos de pollo y Sun Chips Ensalada con carnitas	Tazón de barbacoa coreana Nachos con queso (VEG) Hamburguesa vegetariana (VEG) Ensalada de pollo picoso	Hamburguesa con queso y tocino Sándwich club italiano Tostada de pollo Ensalada César con pollo	WaveCrest Pizza (VEG) (queso) Burrito de pollo enrollado a mano Envoltura de pollo César Ensalada taco de pollo	Sándwich de pollo (reg o) Tacos de pescado Hamburguesa vegetariana (VEG) Ensalada de col asiática (VEG)
---	--	--	--	--

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, espinacas, 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 min de actividad física todos los días.



OFRECIDO DIARIO!

Burrito de frijoles

Smucker's cacahuete y jalea

Atún y Galletas

Sándwich Submarino

Pavo y queso o jamón y queso

Ensalada de verduras y proteína

Take (At Least) 3
of the 5 food components
1 of your choices must be:
1/2 cup fruit or 1/2 cup vegetables.

- Fruit**
- Veggies**
- Grains**
- Meats**
or meat alternatives
yogurt or cheese
- Milk**

Choose MyPlate.gov

ChooseMyPlate.gov
You **MUST** have a fruit or vegetable.

F V G P D

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 de la preparatoria provee 750 - 850 calorías y el desayuno de la preparatoria provee 450 - 600 calorías el cual esta basado en un promedio semanal. Las comidas

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

