

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

PRECIOS	
Almuerzo	\$2.50 / Adultos \$4.50
Desayuno	\$1.00 / 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..

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
--	---	---	--	--

WaveCrest Pizza  (cheese) Sandwich club italiano Atún y galletas	Trocitos de pollo Nachos con queso  Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso y tocino  Pupusa de frijoles y queso  Atún y galletas	Sándwich de pollo Tazón de barbacoa coreana Atún y galletas	Taco de pescado Tostada de pollo  Atún y galletas **día de galleta**
Trocitos de pollo Nachos con queso  Atún y galletas	WaveCrest Pizza  (cheese) Sandwich club italiano Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso y tocino  Pupusa de frijoles y queso  Atún y galletas	Sándwich de pollo Tazón de barbacoa coreana Atún y galletas	Taco de pescado Tostada de pollo  Atún y galletas **día de galleta
Trocitos de pollo Nachos con queso  Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso y tocino  Pupusa de frijoles y queso  Atún y galletas	WaveCrest Pizza  (cheese) Sandwich club italiano Atún y galletas	Sándwich de pollo Tazón de barbacoa coreana Atún y galletas	Taco de pescado Tostada de pollo  Atún y galletas **día de galleta**
Trocitos de pollo Nachos con queso  Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso y tocino  Pupusa de frijoles y queso  Atún y galletas	Sándwich de pollo Tazón de barbacoa coreana Atún y galletas	WaveCrest Pizza  (cheese) Sandwich club italiano Atún y galletas	Taco de pescado Tostada de pollo  Atún y galletas **día de galleta
Trocitos de pollo Nachos con queso  Atún y galletas	Hamburguesa con o sin queso y tocino  Pupusa de frijoles y queso  Atún y galletas	Sándwich de pollo Tazón de barbacoa coreana Atún y galletas	Taco de pescado Tostada de pollo  Atún y galletas **día de galleta	WaveCrest Pizza  (cheese) Sandwich club italiano Atún y galletas

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



La Cosecha del Mes

Barra de Ensaladas Frescas

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

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 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.

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.

