WAVECREST CAFE

# Virtual Menú Otoño 2020: Primaria

## OCT 19 - DEC 18, 2020

* Todos los desayunos son vegetarianos EXCEPTO Salchica y Queso Burrito

**precios de las comidas**

Todas las comidas se ofrecen SIN COSTO a través de una exención especial por el USDA. Menú sujeto a cambios.

**comidas para adultos**

Desayuno: $3.00 | Almuerzo: $4.50 | Leche: $0.35

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana 1** Oct 19; Nov 2; Nov 16; Nov 30; Dec 14 | | | | | | | |
| DESAYUNO | Barrita | Panqueques | Quesadilla de Queso | Parfait Crujiente con Bayas | Mini Cinnis | Bisquet de Salchica y Queso | Pan de Plátano y Chocolate |
| ALMUERZO | BLT con Pavo | Sándwich de cerdo desmenuzado a la barbacoa | Burrito de Frijoles | Ensalada con Carnitas (¡dia de galleta!) | Sándwich de Pollo | Nachos de Puerco | Pollo con Sabor a Naranja |
| **Semana 2** Oct 26; Nov 9; Nov 23; Dec 7 | | | | | | | |
| DESAYUNO | Waffle | Pan Dulce | Burrito de Salchica y Queso | Orchard Crunch Parfait | Bagel y Queso Crema | Burrito de Huevo y Papas | Variedad de Cereal |
| ALMUERZO | Sándwich Italiano | Hamburguesa con Queso | Tazón de Barbacoa coreano | Ensalada César con Pollo (¡dia de galleta!) | Palomitas de Pollo | Burrito de Carnitas | Tazón de Fajita de Pollo |

**Frutas frescas de temporada cultivadas en California se ofrece cada semana:** manzanas, uvas, kiwi, peras, naranjas, persimos, mandarinas, fruta seca y plátanos.

**Verduras frescas que se ofrece cada semana:** lechuga romana, zanahorias, tomates, pimientos, jícama, pepino, salsa fresca, frijoles, espinacas, brócoli, apio y maíz.

**La salud y el éxito en el aprendizaje van de la mano:** Comer frutas y verduras ayuda a su hijo a crecer, a a mantenerse saludable y que le vaya bien en la escuela. Anime a su hijo a realizar 60 minutos de actividad física todos los días.


**PARA INFORMACION, CONTACTE:**
**Servicios de Nutrición Infantil**
(760) 726-2170 x 92400
info@wavecrestcafe.com
www.WaveCrestCafe.com



**ESTA INSTITUCION ES UN PROVEEDOR DE IGUALDAD DE OPPORTUNIDADES.**