

# Menù Clàstico Invierno 2021

Mission Vista  
 4 de enero - 26 de marzo, 2021

**Precios de las Comidas**  
 Todos los comidas se ofrecen SIN COSTO a través de una exención especial por el USDA. Menù sujeto a cambios.

**Comidas Para Adultos**  
 Desayuno: \$3.00 | Almuerzo: \$4.50 | Leche: \$0.35

|  | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES                          | JUEVES                               | VIERNES   |
|--|--|--|------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <b>Semana 1</b> 4 y 18 de Enero; 1 y 15 de Febrero; 1 y 15 de Marzo  |  |  |                                    |                                      |   |
| DESAYUNO   | Barra Benefit                                      | Palitos de Tostada Francesca                                     | Muffin de Salchicha y Queso        | Parfait Crujiente de Bayas           | Muffin con Trozos de Chocolate                  |
| ALMUERZO   | Pizza WaveCrest de Queso                           | Palomitas de Pollo y Papitas o Caja de Proteínas; Día de galleta | Sàndwich Tostado de Queso          | Tiras de Pollo o Burrito de Frijoles | Hamburguesa o Hamburguesa Vegetariana           |
| <b>Semana 2</b> 11 y 15 de Enero; 8 y 22 de Febrero; 8 y 22 de Marzo |  |  |                                    |                                      |   |
| DESAYUNO   | Waffle   | Pan Dulce  | Burrito de Salchicha, Huevo y Papa | Parfait Frutal y Crujiente           | Bagel y Queso Crema                             |
| ALMUERZO   | Pizza de WaveCrest Pepperoni o Burrito de Frijoles | Pollo Teriyaki con Arroz o Caja de Proteínas; Día de galleta     | Tazòn de Burrito de Frijol y Arroz | Tamal de Queso con Chile Verde       | Envoltura de Ranch de Pollo o Caja de Proteínas |

**Fun Food Fact #2**  
 California has official state foods!

State Fruit: Avocado



State Grain: Rice



State Nut: Almond



State Vegetable: Artichoke






Fresh Healthy Delicious

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

 **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 puede incluir:** 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.