

Menù Clàstico Invierno 2021

Vista High School
 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
Semana 1 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	Tiras de Pollo o Burrito de Frijoles	Hamburguesa o Hamburguesa Vegetariana	Pizza WaveCrest de Queso	Palomitas de Pollo y Papitas o Caja de Proteínas; Día de galleta	Sàndwich Tostado de Queso
Semana 2 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	Tamal de Queso con Chile Verde	Envoltura de Ranch de Pollo o Caja de Proteínas	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

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.