

# Menú escuelas invierno 2021-22

## 8 de noviembre 2021 - 4 de marzo 2022

**Precios de las Comidas**  
 Todos los 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
DESAYUNO	Burrito de chorizo con huevo, Waffle, o cereal variado	Barra Benefit, Muffin de salchicha y queso o cereal variado	Pan Dulce, Parfait frutal y crujiente de yogur, o cereal variado	Avena redonda de chocolate y plátano, Pizza en pan tostado, o cereal variado	Bagel y queso crema, burrito de salchicha y queso, o cereal variado
ALMUERZO Alta Vista, Gen. Murray	Tacos de pollo, o Pupusa de frijol con queso	Mini sándwiches de barbacoa al estilo coreano, o WaveCrest Pizza,	Pollo a la naranja y arroz, Sándwich de pollo, o Hamburguesa de frijol negro	Sándwich BLT, Hamburguesa, Hamburguesa de queso, Hamburguesa de frijol negro	Nachos vegetarianos con salsa chili y queso, Pedazos de pollo y totopos; Día de galleta
ALMUERZO Rancho Buena Vista	Tacos de pollo, o Pollo a la naranja y arroz; Día de galleta	Mini sándwiches de barbacoa al estilo coreano, o WaveCrest Pizza,	Pupusa de frijol con queso, Hamburguesa, Hamburguesa de queso, Hamburguesa de frijol negro	Sándwich BLT, Sándwich de pollo, Hamburguesa de frijol negro, o Pizza WaveCrest	Nachos vegetarianos con salsa chili y queso, Pedazos de pollo y totopos;
ALMUERZO Mission Vista	Mini sándwiches de barbacoa al estilo coreano, o WaveCrest Pizza,	Tacos de pollo, o Pollo a la naranja y arroz;	Sándwich BLT, Hamburguesa, Hamburguesa de queso, Hamburguesa de frijol negro	Nachos vegetarianos con salsa chili y queso, Pedazos de pollo y totopos; Día de galleta	Pupusa de frijol con queso, Pizza WaveCrest, Sándwich de pollo, Hamburguesa de frijol negro
ALMUERZO Vista High	Tacos de pollo, o Pedazos de pollo y totopos; Día de galleta	Sándwich BLT, Hamburguesa, Hamburguesa de queso, Hamburguesa de frijol negro	Mini sándwiches de barbacoa al estilo coreano, o WaveCrest Pizza,	Pollo a la naranja y arroz, Sándwich de pollo, Hamburguesa de frijol negro	Nachos vegetarianos con salsa chili y queso, Pizza WaveCrest, Pupusa de frijol con queso



Escanear el código QR para menús

### OPCIONES CADA DÍA

- Ensalada de verdura picada arco iris
- Sándwich de mantequilla de cacahuate y mermelada

### \* OFRENDAS DE PIZZA

- Siempre: Queso, Pepperoni
- Nov.-Dic.: Hawaiana
- Ene.-Mar.: Combinación

El menú está sujeto a cambios.



**Frutas frescas de temporada cultivadas en California se ofrece cada semana:** manzanas, uvas, ciruelas, 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 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 OPORTUNIDADES.**



Follow us: @wavecrestcafe  
 Instagram: wavecrest\_cafe