



MENÚ DE VERANO 2022

6/20 - 8/12, 2022

- Los almuerzos son gratuitos para todos los niños de 18 años o menos.
- Las comidas se sirven de lunes a viernes (no se sirven comidas el 20 de junio ni el 4 de julio).
- Las comidas se preparan todos los días por WaveCrest Café.

LUGAR - FECHAS - HORARIOS

Rancho Buena Vista High School: 1601 Longhorn Dr. Vista
Fechas: 6/13 - 7/22 **Desayuno:** 7:30 - 8:00 AM **Almuerzo:** 11:00 -11:30 AM

T.H.E. Leadership Academy: 1550 Temple Hts. Dr. Oceanside
Fechas: 6/13 - 8/5 **Desayuno:** 7:45 - 8:30 AM **Almuerzo:** 11:30 AM -12:30 PM

Vista Academy (VAPA): 600 N. Santa Fe Dr. Vista
Fechas: 6/13 - 8/5 **Desayuno:** 7:45 - 8:30 AM **Almuerzo:** 11:15 AM -11:45 AM

Vista High School: 1 Panther Way Vista
Fechas: 6/13 - 8/5 **Desayuno:** 8:00 - 8:30 AM **Almuerzo:** 12:00 -12:30 PM

Boys & Girls Club of Vista: 410 W. California Ave. Vista
Fechas: 6/13 - 8/12 **Desayuno:** 9:00 - 9:30 AM **Almuerzo:** 12:00 -1:00 PM

MENÚ PARA EL DESAYUNO

- Lunes:** Breakfast Break (desayuno de vacaciones) - Fruity Cheerios y jugo
Martes: Breakfast Break (desayuno de vacaciones) - Pop-Tarts® de canela y jugo
Miércoles: Breakfast Break (desayuno de vacaciones) - una galleta de avena con chocolate y una taza de fruta congelada
Jueves: Breakfast Break (desayuno de vacaciones) - Pop-Tarts® de fresa y jugo
Viernes: Breakfast Break (desayuno de vacaciones) - Cinnamon Toast Crunch y puré de manzana

El desayuno se sirve con fruta fresca variada y leche (sola con 1% de grasa o sabor a chocolate sin grasa)

Los menús están sujetos a cambios.

Escanee el código QR para ver las actualizaciones



SEMANA UNO: 6/20; 7/4; 7/18; 8/1

LUNES: DESAYUNO PARA EL ALMUERZO

Muffin, yogur, queso en tiras, arándanos; tomates uva

MARTES: PAQUETITO DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE +

Galletas saladas, queso en tiras, pasas, pepinos en rodajas

MIÉRCOLES: SÁNDWICH TIPO «SUB» DE PAVO Y QUESO

Taza de fresas congeladas, brócoli, y ¡UNA GALLETA!

JUEVES: WRAP DE POLLO AL CURRY

Pure de manzana, garbanzos tostados

VIERNES: SÁNDWICH UNCRUSTABLES®

Arándanos congelados, palitos de jícama

SEMANA DOS: 6/27; 7/11; 7/25; 8/8

LUNES: PAQUETE DE ALMUERZO CON LICUADO

Rollo de canela, queso en tiras, pasas, tomates uva

MARTES: DESAYUNO PARA EL ALMUERZO

Waffle, yogur, queso en tiras, arándanos, pepinos

MIÉRCOLES: SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO

Taza de fruta congelada, brócoli, y ¡UNA GALLETA!

JUEVES: WRAP DE POLLO ESTILO SUROESTE

Puré de manzana, apio

VIERNES: PAQUETE PARA QUE PREPARES TU PROPIA PIZZA

Pan ácimo, salsa de tomate, queso mozzarella, pepperoni, pasas, palitos de jícama

Los almuerzos incluyen un plato principal frío, 8 onzas de leche (1% o chocolate sin grasa), y ¡frutas y verduras frescas!

Normas y reglamentos de nutrición infantil del USDA

Para que una comida se considere reembolsable, los niños pueden seleccionar los 5, o tan solo 3, de los componentes alimentarios que se ofrecen, y 1/2 taza de fruta y/o verdura. Los componentes incluyen: 1) fruta, 2) verdura, 3) leche, 4) cereales, 5) carne/alternativas de carne. Los condimentos no cuentan como componente. Las comidas deben contener menos del 10% de calorías procedentes de grasas saturadas.

El menú y los horarios están sujetos a cambios sin previo aviso.



Para obtener más información visite la página web www.WaveCrestCafe.com, o llame al (760) 726-2170 x 92400

This institution is an equal opportunity provider.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.