

Los menús pueden cambiar sin previo aviso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 No hay escuela	2 Tacos de carne en una bolsa Aderezos frescos variados Frijoles refritos Opciones de fruta* Opciones de leche*	3 Pollo a la Naranja Arroz frito integral con verduras Verduras al vapor Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*
Pasta integral con opción de salsa de carne o salsa marinara Judías verdes al vapor Barra vegetariana arcoíris Palito de pan integral con ajo Opciones de fruta* Opciones de leche*	7 Tiras de pollo integral Patatas asadas con hierbas Brócoli al vapor Panecillo integral Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*	8 Hamburguesa/hamburguesa con queso/hamburguesa vegetariana en pan integral Ingredientes frescos variados Frijoles horneados Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* y leche*	9 Panqueques integral con almíbar Tortilla de queso Patatas para el desayuno Pimientos de colores de la huerta Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*	10 Quesadilla de queso integral Aderezos frescos variados Zanahorias al vapor Opciones de fruta* Opciones de leche*
13 Nachos Grande Aderezos variados de verduras Salsa de frijoles negros y maíz Arroz integral sazonado Opciones de fruta* Opciones de leche*	14 Pollo y Salsa Alfredo con Pasta integral Palitos de pan integral con ajo Guisantes y zanahorias al vapor Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*	15 Pizza integral de queso Brócoli al vapor Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*	16 Sándwich de pollo integral Rebanadas de lechuga y tomate Frijoles al horno Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*	17 Canasta de Camarones integrales Papas fritas al horno Zanahorias al vapor Ensalada ranchera de pepino Opciones de fruta* Opciones de leche**
20 No hay escuela	21 No hay escuela	22 No hay escuela	23 Salchicha de Carne en pan integral Frijoles horneados vegetarianos Aros de cebolla Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* y leche*	24 Pan de queso integral con salsa Marinara Ensalada Cesar Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*
27 Cesta de Mini muestra Papas fritas de camote/ boniato al vapor Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*	28 Pizza integral de queso Brócoli al vapor Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*	29 Sándwich de pavo y queso integral Judías verdes al vapor Sunchips integral Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*	30 Tacos de carne en una bolsa Aderezos frescos variados Frijoles refritos Opciones de fruta* Opciones de leche*	31 Pollo a la Naranja Arroz frito integral con verduras Verduras al vapor Barra vegetariana arcoíris Opciones de fruta* Opciones de leche*

Opciones de sándwiches: sándwich de trigo, uncrustable, con mantequilla de cacahuete y mermelada (fresa o uva) o sándwich de queso y pavo con pan integral cada día. Todos incluyen una opción de frutas, verduras y leche.

Elección de ensalada: Ensaladas pre-hechas cada día. Incluyen fruta, pan integral y leche.

Opciones de frutas: Por lo menos una fruta fresca y una en lata.

Comidas gratis para todos los/las estudiantes



- ◆ **Comidas gratis:** Todos los alumnos matriculados en el distrito escolar pueden recibir un desayuno y un almuerzo gratuitos todos los días.
- ◆ Los artículos Ala Carte y todas las comidas para adultos se cobrarán en consecuencia. Las comidas para adultos se cobrarán \$5.00 por comida.
- ◆ La leche está incluida en el precio de una comida de desayuno y almuerzo. A los estudiantes que tomen leche sólo en las comidas se les cobrará \$0.50 por cartón. Por favor, sepa que si su hijo trae el almuerzo de casa y pide leche se le cobrará.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.