

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 Teriyaki Arroz frito integral con verduras Verduras al vapor Rollo de huevo integral Barra de jardín Opciones de fruta* Opciones de leche*
6 Pasta integral con Albóndigas y Salsa Marinara Zoodles al vapor Barra de jardín con hummus Palillo de pan integral con ajo Opciones de fruta* Opciones de leche*	7 Tiras de pollo integral Batatas fritas Brócoli al vapor Panecillo integral Ensalada mixta Barra de jardín Opciones de fruta* y leche*	8 Hamburguesa/hamburguesa con queso/hamburguesa vegetariana en pan integral Ingredientes frescos variados Frijoles horneados Barra de jardín Opciones de fruta* y leche*	9 Rollo integral de canela Tortilla de queso Patatas para el desayuno Pimientos de colores de la huerta Barra de jardín con hummus Opciones de fruta* y leche*	10 Quesadilla integral con queso Zanahorias al vapor Barra de jardín Opciones de fruta* Opciones de leche*
13 Salchicha empanizada de maíz integral Judías verdes al vapor Barra de jardín con hummus Opciones de fruta* Opciones de leche*	14 Pollo y salsa Alfredo con pasta integral Palito integral de pan con ajo Guisantes y zanahorias al vapor Barra de jardín Opciones de fruta* Opciones de leche*	15 Primo Pizza integral Brócoli al vapor Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*	16 Sándwich de pollo integral Calabaza asada Frijoles horneados Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*	17 Camarones empanizados integrales Macarrones Cavatappi tres quesos Zanahorias al vapor Verduras de la huerta Opciones de frutas* y leche*
20 No hay escuela	21 No hay escuela	22 No hay escuela	23 Salchichas de carne Frijoles barbacoa Ensalada de jícama Barra de jardín Opciones de fruta* Opciones de leche*	24 Pan integral del ajo y queso con Salsa Marinara Ensalada César Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*
27 Cesta de Mini muestra Verduras variadas asadas Verduras con hummus Opciones de fruta* Opciones de leche*	28 Primo Pizza integral Brócoli al vapor Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*	29 Sándwich de pavo barbacoa en pan integral Ensalada de col cremosa Frijoles horneados Sunchips integrales Barra de jardín Opciones de fruta* y leche*	30 Tacos de carne en una bolsa Aderezos frescos variados Frijoles refritos Opciones de fruta* Opciones de leche*	31 Pollo Teriyaki Arroz frito integral con verduras Verduras al vapor Rollo de huevo integral Barra de jardín Opciones de fruta* Opciones de leche*

Alternativas de almuerzo: Sándwich o pedazo de pizza que incluye opciones de frutas, verduras y leche.

Almuerzo de ensalada pre-hecha: Opciones diarias estarán en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar. Incluye opciones de frutas, pan integral, y leche. **Almuerzo global:** Opciones diarias están en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar. Incluye opciones de fruta, verdura y leche.

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.