

Los menús pueden cambiar sin previo aviso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		
				1  No hay escuela		
4  No hay escuela	<b>Pasta integral con opciones De salsa de carne o Marinara</b> Judías verdes/ejotes al vapor Verduras arco iris Pan integral de ajo Opciones de fruta* Opciones de leche*	5  6	<b>Hamburguesa /hamburguesa con queso y vegetariana en pan integral</b> Surtido de acompañamientos frescos Papitas al horno Verduras arco iris Opciones de frutas* y leche*	7  8	<b>Panqueques integrales Con sirope y yogur</b> Papas tipo desayuno Chiles de diferentes colores Verduras arco iris Opciones de fruta* Opciones de leche*	
<b>Nachos Grande</b> Surtido de verduras de aderezo Salsa de frijoles negros y maíz Arroz integral sazonado Opciones de fruta* Opciones de leche*	11  12	<b>Pollo y salsa Alfredo con pasta integral</b> Palitos de pan integral de ajo Guisantes/chicharos y zanahorias al vapor---Verduras arco iris Opciones de fruta* Opciones de leche*	13  14	<b>Primo Pizza integral</b> Brócoli al vapor Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	15  15	<b>Sándwich integral de pollo</b> Rodajas de lechuga y tomate Frijoles al horno Verduras arco iris Opciones de frutas* y leche*
<b>Pollo Parmesana Con pasta integral</b> Judías verdes/ejotes al vapor Verduras arco iris Opciones de fruta* Opciones de leche*	18  19	<b>Burrito de carne</b> Acompañamientos frescos Salsa de frijoles negros y maíz Arroz integral sazonado Opciones de fruta* Opciones de leche*	20  21	<b>Tostadas integrales a la Francesa con salchichas de pollo</b> Papas tipo desayuno Chiles de diferentes colores Opciones de fruta* y leche*	22  22	<b>Salchicha de carne</b> Frijoles horneados vegetarianos Ensalada de col cremosa Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*
<b>Cesta de Mini muestra</b> Papas fritas de camote/boniato al vapor Verduras arco iris con hummus Opciones de fruta* Opciones de leche*	25  26	<b>Pizza integral de queso</b> Brócoli al vapor Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	27  28	<b>Aprendizaje Electronico Sin Comidas</b>	29  29	<b>No hay escuela Día de Acción de Gracias</b>

**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.