

Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso.

| Lunes                                                                                                                                                                         | Martes                                                                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                                                                                   | Jueves                                                                                                                                                       | Viernes                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        | <b>Tacos de carne en una bolsa</b> 1<br>Aderezos frescos variados<br>Frijoles refritos<br>Opciones de fruta*<br>Opciones de leche*                                                          | <b>Pollo Teriyaki</b> 2<br>Verduras al vapor<br>Arroz frito integral con verduras<br>Rollo de huevo<br>Barra de jardín<br>Opciones de fruta* y leche*        | <b>Cerdo desmenuzado a la barbacoa en pan integral</b> 3<br>Ensalada de col cremosa<br>Judías verdes al vapor<br>Sunchips integrales<br>Barra de jardín<br>Opciones de fruta* y leche* |
| <b>Pasta integral con Albóndigas y Salsa Marinara</b> 6<br>Zoodles al vapor<br>Barra de jardín<br>Palillo de pan integral con ajo<br>Opciones de fruta*<br>Opciones de leche* | <b>Tiras de pollo integral Ensalada de pasta integral con verduras</b> 7<br>Batatas fritas al horno<br>Panecillo integral<br>Barra de jardín<br>Opciones de fruta* y leche*            | <b>Hamburguesa/hamburguesa con queso/hamburguesa vegetariana en pan integral</b> 8<br>Ingredientes frescos variados<br>Frijoles horneados<br>Barra de jardín<br>Opciones de fruta* y leche* | <b>Rollo integral de canela Bocados de tocino, huevo y queso</b> 9<br>Papas tipo desayuno<br>Verduras de la huerta<br>Opciones de fruta* y leche*            | <b>Alitas de pollo con hueso</b> 10<br>Aros de cebolla horneados<br>Ensalada de jicama<br>Panecillo integral<br>Barra de jardín<br>Opciones de fruta* y leche*                         |
| <b>Nachos de papas con Carne Barbacoa y salsa de queso</b> 13<br>Aderezos frescos variados<br>Frijoles "ranchero"<br>Panecillo integral<br>Opciones de fruta* y leche*        | <b>Pollo y salsa Alfredo con pasta integral</b> 14<br>Palito integral de pan con ajo<br>Guisantes y zanahorias al vapor<br>Barra de jardín<br>Opciones de fruta*<br>Opciones de leche* | <b>Primo Pizza integral</b> 15<br>Brócoli al vapor<br>Barra de jardín<br>Opciones de frutas*<br>Opciones de leche*                                                                          | <b>No hay escuela MEA</b> 16                                                                                                                                 | <b>No hay escuela MEA</b> 17                                                                                                                                                           |
| <b>Pollo parmesano con pasta integral</b> 20<br>Judías al vapor<br>Barra de jardín<br>Opciones de fruta*<br>Opciones de leche*                                                | <b>Fajitas de pollo</b> 21<br>Aderezos frescos variados<br>Cebollas y pimientos al vapor<br>Frijoles refritos<br>Opciones de fruta*<br>Opciones de leche*                              | <b>Rollo integral de canela Tortilla de queso</b> 22<br>Patatas para el desayuno<br>Pimientos de colores de la huerta<br>Barra de jardín con hummus<br>Opciones de fruta* y leche*          | <b>Salchicha de Carne en pan integral</b> 23<br>Frijoles horneados vegetarianos<br>Ensalada de col cremosa<br>Barra de jardín<br>Opciones de fruta* y leche* | <b>Pan integral del ajo y queso con Salsa Marinara</b> 24<br>Ensalada César<br>Verduras de la huerta<br>Opciones de frutas*<br>Opciones de leche*                                      |
| <b>Mini cesta de muestra</b> 27<br>Verduras al horno<br>Verduras arco iris con hummus<br>Opciones de frutas* y leche*                                                         | <b>Primo Pizza integral</b> 28<br>Brócoli al vapor<br>Barra de jardín<br>Opciones de frutas*<br>Opciones de leche*                                                                     | <b>Tacos de carne en una bolsa</b> 29<br>Aderezos frescos variados<br>Frijoles refritos<br>Opciones de fruta*<br>Opciones de leche*                                                         | <b>Pollo Teriyaki</b> 30<br>Verduras al vapor<br>Arroz frito integral con verduras<br>Rollo de huevo<br>Barra de jardín<br>Opciones de fruta* y leche*       | <b>No hay escuela</b> 31                                                                                                                                                               |

**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 estudiantes



- Comidas gratuitas: Todos los estudiantes matriculados en el distrito escolar pueden recibir desayuno y almuerzo gratuitos todos los días.
- Los platos a la carta, las segundas comidas y todas las comidas para adultos se cobrarán según corresponda. Las comidas para adultos y las segundas comidas tendrán un costo de \$5.00 por comida.
- La leche está incluida en el precio del desayuno y el almuerzo. Los estudiantes que solo tomen leche con las comidas tendrán un costo de \$0.50 por envase. Tenga en cuenta que si su hijo trae el almuerzo de casa y pide leche, se le cobrará

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.