



Menús – Noviembre 2017

LUNES

MARTES

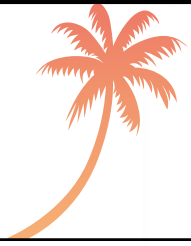
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Almuerzos para Grados 9-12



MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS

		<p>11-1</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Tazon de Dip de Frijoles ★ ★ Sándwich Sub ★ ★ Ensalada Estilo Mexicali -V ★ Chips de Tortilla Tostada ★ Granos de Maiz Amarillo ★ Tacita de Salsa ★ Fruta - S ★ Jugo de Fruta ★ Leche 	<p>11-2</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Empanada de 3 Quesos -V ★ ★ Pastrami de Pavo en un Croissant ★ ★ Ensalada César de Pollo con Pan de Queso ★ ★ Tacita de Salsa Marinara ★ Ensalada Verde ★ Fruta - S ★ Tacita de Jugo Congelado ★ Leche 	<p>11-3</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Sándwich de Filete de Pollo ★ ★ Sándwich de Ensalada de Atún ★ ★ Ensalada China de Pollo ★ Panecillo - S ★ Papas Fritas ★ Zanahorias Bebe - S ★ Fruta - S ★ Jugo de Fruta ★ Leche
<p>11-6</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Chili Vegano -V ★ ★ Sándwich de Queso Derretido -V ★ ★ Granola y Yogurt -V ★ Papas Fritas ★ Zanahorias Bebe - S ★ Fruta - S ★ Jugo de Fruta ★ Leche 	<p>11-7</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Pierna de Pollo Horneado ★ ★ Sándwich de Pechuga de Pavo o ★ ★ Sándwich de Pavo ★ ★ Ensalada Italiana Picada ★ Panecillo - S ★ Frijoles Pintos o Frijoles Horneados ★ Granos de Maiz Amarillo ★ Fruta - S ★ Jugo de Fruta ★ Leche 	<p>11-8</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Taquitos de Carne ★ ★ Sándwich Sub ★ ★ Ensalada Estilo Mexicali -V ★ Chips de Tortilla Tostada ★ Ensalada Verde ★ Tacita de Salsa ★ Fruta - S ★ Jugo de Fruta ★ Leche 	<p>11-9</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Tazon Teriyaki con Carne y Arroz ★ ★ Pastrami de Pavo en un Croissant ★ ★ Ensalada César de Pollo con Pan de Queso ★ Brócoli ★ Vegetales Mixtos ★ Fruta - S ★ Tacita de Jugo Congelado ★ Leche 	<p>11-10</p> <p style="text-align: center;">Feriado Día de los Veteranos</p>
<p>11-13</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Macaroni con Queso -V ★ ★ Sándwich de Queso Derretido -V ★ ★ Granola y Yogurt -V ★ Papas Fritas ★ Zanahorias Bebe - S ★ Fruta - S ★ Jugo de Fruta ★ Leche 	<p>11-14</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Sándwich de Puerco a la BBQ ★ ★ Sándwich de Pavo con Queso en Pan Plano ★ ★ Ensalada China de Pavo ★ Panecillo - S ★ Frijoles Pintos o Frijoles Horneados ★ Papas Hash Brown ★ Fruta - S ★ Jugo de Fruta ★ Leche 	<p>11-15</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Chalupa de Carne con Arroz ★ ★ Sándwich Sub ★ ★ Ensalada Estilo Mexicali -V ★ Chips de Tortilla Tostada ★ Ensalada Verde ★ Tacita de Salsa ★ Fruta - S ★ Jugo de Fruta ★ Leche 	<p>11-16</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Rodajas de Pavo con Salsa y Relleno ★ ★ Pastrami de Pavo en un Croissant ★ ★ Ensalada César de Pollo con Pan de Queso ★ Panecillo - S ★ Pure de Papa ★ Vegetales Mixtos ★ Fruta - S ★ Tacita de Jugo Congelado ★ Leche 	<p>11-17</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ★ Opción del Gerente ★ ★ Opción del Gerente ★ ★ Opción del Gerente ★ Panecillo - S ★ Papas Fritas ★ Zanahorias Bebe - S ★ Fruta - S ★ Jugo de Fruta ★ Leche





Menús – Noviembre 2017

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Almuerzos para Grados 9-12

MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS

11-20

- ★★ Chili Vegano - **V**
- ★★ Sándwich de Queso Derretido - **V**
- ★★ Granola y Yogurt - **V**
- ★ Chips de Tortilla Tostada
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - **S**
- ★ Fruta - **S**
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

11-21

- ★★ Sabrosa Salchicha en Pan Plano
- ★★ Sándwich de Pechuga de Pavo o
- ★★ Sándwich de Pavo
- ★★ Ensalada Italiana Picada
- ★ Panecillo - **S**
- ★ Papas Hash Brown
- ★ Vegetales Mixtos
- ★ Tacita de Fruta - **S**
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

11-22

- ★★ Opción del Gerente
- ★★ Opción del Gerente
- ★★ Opción del Gerente
- ★ Granos de Maíz Amarillo
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Fruta - **S**
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

11-23

Deseandoles un Muy Feliz Día de Acción de Gracias!



11-24

11-27

- ★★ Pan de Ajo con Queso - **V**
- ★★ Sándwich de Queso Derretido - **V**
- ★★ Granola y Yogurt - **V**
- ★ Zanahorias Bebe - **S**
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Fruta - **S**
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

11-28


- ★★ Hotdog de Pavo
- ★★ Sándwich de Pavo con Queso en Pan Plano
- ★★ Ensalada Italiana Picada
- ★ Panecillo - **S**
- ★ Frijoles Pintos o Frijoles Horneados
- ★ Granos de Maíz Amarillo
- ★ Tacita de Fruta - **S**
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

11-1

- ★★ Tazon de Dip de Frijoles
- ★★ Sándwich Sub
- ★★ Ensalada Estilo Mexicali - **V**
- ★ Chips de Tortilla Tostada
- ★ Zanahorias Bebe - **S**
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Fruta - **S**
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

11-2

- ★★ Empanada de 3 Quesos - **V**
- ★★ Pastrami de Pavo en un Croissant
- ★★ Ensalada César de Pollo con Pan de Queso
- ★ Papas Fritas
- ★ Ensalada Verde
- ★ Fruta - **S**
- ★ Tacita de Jugo Congelado
- ★ Leche

 Todos los alimentos de grano/pan servidos son de grano entero.

Opciones de Leche: White Low Fat 1%, White Fat Free, White Non-Fat Lactose Free, Chocolate Non-Fat

★: Para una comida reembolsable, elegir al menos 3 ★'s. **Una ★** debe ser una fruta o un vegetal

S: Alimentos con una (S) se pueden guardar para más tarde

V: Alimentos Vegetarianos

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Visitenos en <http://achieve.lausd.net/cafela>

Para más información llame al (213) 241-6422