



# Menús – Octubre 2017

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

## Almuerzos para Grados 9-12

*MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS*

10-2

- ★★ Tamal de Queso -V
- ★★ Sandwich de Queso Tostado
- ★★ Granola y Yogurt -V
- ★ Frijoles Pintos o Frijoles Horneados
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

10-3

- ★★ Hotdog de Pavo
- ★★ Sándwich de Pavo con Queso en Pan Plano
- ★★ Ensalada Italiana Picada
- ★ Panecillo - S
- ★★ Papas Hash Brown
- ★ Vegetales Mixtos
- ★ Tacita de Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

10-4

- ★★ Tazon de Dip de Frijoles
- ★★ Sándwich Sub
- ★★ Ensalada Estilo Mexicali -V
- ★ Chips de Tortilla Tostada
- ★ Granos de Maiz Amarillo
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

10-5

- ★★ Epanada de 3 Quesos -V
- ★★ Pastrami de Pavo en un Croissant
- ★★ Ensalada César de Pollo con Pan de Queso
- ★ Vegetales Mixtos
- ★ Ensalada Verde
- ★ Fruta - S
- ★ Tacita de Jugo Congelado
- ★ Leche

10-6

- ★★ Sándwich de Filete de Pollo Empanizado
- ★★ Sándwich de Ensalada de Atún
- ★★ Ensalada China de Pollo
- ★ Panecillo - S
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

10-9

- ★ Chili Vegano -V
- ★★ Sándwich de Queso Derretido -V
- ★★ Granola y Yogurt -V
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

10-10

- ★★ Taquitos de Carne
- ★★ Sándwich de Pechuga de Pavo
- ★★ Ensalada Italiana Picada
- ★ Panecillo - S
- ★ Frijoles Pintos o Frijoles Horneados
- ★ Ensalada Verde
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

10-11

- ★★ Pan de Ajo con Queso
- ★★ Sándwich Sub
- ★★ Ensalada Estilo Mexicali -V
- ★ Chips de Tortilla Tostada
- ★ Granos de Maiz Amarillo
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

10-12

- ★★ Tazon Teriyaki con Carne y Arroz
- ★★ Pastrami de Pavo en un Croissant
- ★★ Ensalada César de Pollo con Pan de Queso
- ★ Brócoli
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Tacita de Jugo Congelado
- ★ Leche

10-13

- ★★ Opción del Gerente
- ★★ Sándwich de Ensalada de Atún
- ★★ Ensalada China de Pollo
- ★ Panecillo - S
- ★ Papas Fritas
- ★ Ensalada Verde
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

10-16

- ★★ Macaroni con Queso -V
- ★★ Sándwich de Queso Derretido -V
- ★★ Granola y Yogurt -V
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

10-17

- ★★ 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

10-18

- ★★ 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

10-19

- ★★ Filete Salisbury con Pure de Papa
- ★★ 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

10-20

- ★★ Sándwich de Filete de Pollo Empanizado
- ★★ Sándwich de Ensalada de Atún
- ★★ Ensalada China de Pollo
- ★ Panecillo - S
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

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



# Menús – Octubre 2017

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

## Almuerzos para Grados 9-12

**MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS**

<p><b>10-23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ★ Chili Vegetariano -V</li> <li>★ ★ Sándwich de Queso Derretido -V</li> <li>★ ★ Granola y Yogurt -V</li> <li>★ Chips de Tortilla Tostada</li> <li>★ Granos de Maiz Amarillo</li> <li>★ Zanahorias Bebe - S</li> <li>★ Fruta - S</li> <li>★ Jugo de Fruta</li> <li>★ Leche</li> </ul>	<p><b>10-24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ★ Sándwich de Albondigas de Pavo</li> <li>★ ★ Sándwich de Pechuga de Pavo</li> <li>★ ★ Ensalada Italiana Picada</li> <li>★ Panecillo - S</li> <li>★ Papas Hash Brown</li> <li>★ Vegetales Mixtos</li> <li>★ Tacita de Fruta - S</li> <li>★ Jugo de Fruta</li> <li>★ Leche</li> </ul>	<p><b>10-25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ★ Tacos Baja de Pescado</li> <li>★ ★ Sándwich Sub</li> <li>★ ★ Ensalada Estilo Mexicali -V</li> <li>★ Chips de Tortilla Tostada</li> <li>★ Papas Fritas</li> <li>★ Tacita de Salsa</li> <li>★ Fruta - S</li> <li>★ Jugo de Fruta</li> <li>★ Leche</li> </ul>	<p><b>10-26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ★ Pan Plano con Salchicha de Pavo o Pan Plano con Queso</li> <li>★ ★ Pastrami de Pavo en un Croissant</li> <li>★ ★ Ensalada César de Pollo con Pan de Queso</li> <li>★ Frijoles Pintos o Frijoles Horneados</li> <li>★ Zanahorias Bebe - S</li> <li>★ Fruta - S</li> <li>★ Tacita de Jugo Congelado</li> <li>★ Leche</li> </ul>	<p><b>10-27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ★ Hamburguesa o Queso Hamburguesa Café LA</li> <li>★ ★ Sandwich de Ensalada de Atún</li> <li>★ ★ Ensalada China de Pollo</li> <li>★ Panecillo - S</li> <li>★ Papas Fritas</li> <li>★ Ensalada Verde</li> <li>★ Fruta - S</li> <li>★ Jugo de Fruta</li> <li>★ Leche</li> </ul>
<p><b>10-30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ★ Pupusa de Queso y Frijoles con Curtido -V</li> <li>★ ★ Sándwich de Queso Derretido -V</li> <li>★ ★ Granola y Yogurt -V</li> <li>★ Frijoles Pintos o Frijoles Horneados</li> <li>★ Tacita de Salsa</li> <li>★ Fruta - S</li> <li>★ Jugo de Fruta</li> <li>★ Leche</li> </ul>	<p><b>10-31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ★ Hotdog de Pavo</li> <li>★ ★ Sándwich de Pavo con Queso en Pan Plano</li> <li>★ ★ Ensalada Italiana Picada</li> <li>★ Panecillo - S</li> <li>★ Papas Hash Brown</li> <li>★ Vegetales Mixtos</li> <li>★ Tacita de Fruta - S</li> <li>★ Jugo de Fruta</li> <li>★ Leche</li> </ul>			

☼ 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