



Menús – Enero 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Almuerzos para Grados 9-12

MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS

1-1

¡Feliz Año Nuevo!

1-2

- ★★ Macaroni con Queso -V
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-3

- ★★ Chalupa de Carne con Arroz
- ★ Ensalada Verde
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-4

- ★★ Filete Salisbury con Pure de Papa
- ★ Panecillo - S
- ★ Vegetales Mixtos
- ★ Fruta - S
- ★ Tacita de Jugo Congelado
- ★ Leche

1-5

- ★★ Hamburguesa Café LA
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-8

- ★ Empanada de 3 Quesos -V
- ★★ Sándwich de Queso Derretido -V
- ★★ Granola y Yogurt -V
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-9

- ★★ Sándwich de Puerco a la BBQ
- ★★ Sándwich de Pavo con Queso
- ★★ Ensalada Italiana Picada
- ★ Panecillo - S
- ★ Frijoles Pintos
- ★ Vegetales Mixtos
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-10

- ★ Tacos de Pescado
- ★★ Sándwich Sub
- ★★ Ensalada Estilo Mexicali -V
- ★ Chips de Tortilla Tostada
- ★ Frijoles Horneados
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Tacita de Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-11

- ★★ Hamburguesa Café LA
- ★★ Pastrami de Pavo en un Croissant
- ★★ Ensalada César de Pollo con Pan de Queso
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Tacita de Jugo Congelado
- ★ Leche

1-12

- ★ Tiras de Pollo
- ★★ Sandwich de Ensalada de Atún
- ★★ Ensalada China de Pollo
- ★ Panecillo - S
- ★ Granos de Maíz Amarillo
- ★ Ensalada Verde
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-15

¡Celebración del Día de Dr. Martin L. King, Jr!

1-16

- ★★ Pan de Ajo con Queso
- ★★ Sándwich de Pavo con Queso en Pan Plano
- ★★ Granola y Yogurt -V
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Copitos de Papas
- ★ Tacita de Salsa Marinara
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-17

- ★ Dip de Frijoles
- ★★ Sándwich Sub
- ★★ Ensalada Estilo Mexicali -V
- ★ Chips de Tortilla Tostada
- ★ Vegetales Mixtos
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-18

- ★ Pierna de Pollo al Horno
- ★★ Pastrami de Pavo en un Croissant
- ★★ Ensalada César de Pollo con Pan de Queso
- ★ Panecillo - S
- ★ Papas Fritas
- ★ Ensalada Verde
- ★ Fruta - S
- ★ Tacita de Jugo Congelado
- ★ Leche

1-19

- ★★ Opción del Gerente
- ★★ Sandwich de Ensalada de Atún
- ★★ Ensalada China de Pollo
- ★ Panecillo - S
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Tacita de Fruta
- ★ 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 – Enero 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Almuerzos para Grados 9-12

MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS

1-22

- ★ ★ 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

1-23

- ★ ★ Hot Dog de Pavo o
- ★ ★ Doble Mini Hot Dog
- ★ ★ Sándwich de Pavo con Queso
- ★ ★ Ensalada Italiana Picada
- ★ Panecillo - S
- ★ Frijoles Pintos
- ★ Granos de Maíz Amarillo
- ★ Tacita de Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-24

- ★ Pierna de Pollo Horneado
- ★ Panecillo - S
- ★ ★ Sándwich Sub
- ★ ★ Ensalada Estilo Mexicali -V
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Ensalada Verde
- ★ Tacita de Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-25

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

1-26

- ★ ★ Hamburguesa o Queso Hamburguesa Café LA
- ★ ★ Sandwich de Ensalada de Atún
- ★ Ensalada China de Pollo
- ★ Panecillo - S
- ★ Papas Fritas
- ★ Zanahorias Bebe - S
- ★ Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-29

- ★ ★ Macaroni con Queso -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

1-30

- ★ ★ Sándwich de Puerco a la BBQ
- ★ ★ Sándwich de Pavo con Queso
- ★ ★ Ensalada Italiana Picada
- ★ Panecillo - S
- ★ Copitos de Papas o
- ★ Tortitas de Papas Hash Brown
- ★ Frijoles Pintos o Frijoles Horneados
- ★ Tacita de Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ Leche

1-31

- ★ ★ Chalupa de Carne con Arroz
- ★ ★ Sándwich Sub
- ★ ★ Ensalada Estilo Mexicali -V
- ★ Chips de Tortilla Tostada
- ★ Vegetales Mixtos
- ★ Tacita de Salsa
- ★ Tacita de Fruta - S
- ★ Jugo de Fruta
- ★ 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