

# Menús – ENERO 2020

## Almuerzos para Grados K-5



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|--|---|---|---|---|
| <b>VACACIONES DE INVIERNO – Felices Fiestas</b>  |   |   |   |   |
| 1-6<br>Chimichanga de Frijol con Queso - <b>V</b><br>Tacita de Salsa<br>Sonrisas Crujientes de Papa<br>Tacita de Fruta   | 1-7<br>Pizza de Peperoni en Pan Integral y/o Pizza Hawaiana<br>Zanahorias Bebe - <b>S</b><br>Granos de Elote<br>Tacita de Fruta Congelada                           | 1-8<br>Hamburguesa o Queso Hamburguesa Café LA<br>Ensalada Verde o Lechuga y Tomate<br>Papas Horneadas<br>Fruta - <b>S</b>  | 1-9<br>Pierna de Pollo Horneada<br>Panecillo<br>Palitos de Apio<br>Frijoles Pintos o Frijoles Horneados<br>Tacita de Fruta Congelada                              | 1-10<br>Tazón con Carne Terriaki y Arroz<br>Sándwich Sub o Sandwich de Atún<br>Zanahorias Bebe - <b>S</b><br>Granos de Elote<br>Pop de Durazno Congelado                          |
| 1-13<br>Macaroni con Queso - <b>V</b><br>Pizza de Queso en Pan Integral - <b>V</b><br>Sándwich de Pan Tostado con Queso - <b>V</b><br>Deli Sándwich con Queso - <b>V</b><br>Zanahorias Bebe - <b>S</b><br>Granos de Elote<br>Frutos Secos  | 1-14<br>Sándwich con Carne Terriaki<br>Sándwich de Pavo con Queso Provolone<br>Ensalada Verde<br>Frijoles Pintos o Frijoles Horneados<br>Tacita de Fruta Congelada  | 1-15<br>Tazón Pavo con Pure de Papas<br>Panecillo<br>Ensalada China con Pollo<br>Panecillo<br>Zanahorias Bebe - <b>S</b><br>Pure de Papas<br>Fruta - <b>S</b>         | 1-16<br>Empanada Pretzel con Queso - <b>V</b><br>Ensalada César de Pollo con Pan de Queso<br>Tacita de Salsa<br>Papas Waffle<br>Tacita de Fruta Congelada         | 1-17<br>Dip de Frijoles con Queso<br>Chips de Tortilla Tostada - <b>S</b><br>Sándwich Sub o Sandwich de Atún<br>Zanahorias Bebe - <b>S</b><br>Granos de Elote<br>Fruta - <b>S</b> |
| 1-20<br><b>FERIADO POR EL DIA DE MARTIN LUTHER KING, JR.</b>   | 1-21<br>Tiras de Pollo o Bocaditos de Pollo Búfalo<br>Waffles<br>Sándwich de Pan Tostado con Queso - <b>V</b><br>Papas Tots<br>Granos de Elote<br>Jugo Slush        | 1-22<br>Pizza de Peperoni en Pan Integral o Pizza Hawaiana<br>Ensalada China con Pollo<br>Panecillo<br>Zanahorias Bebe - <b>S</b><br>Papas Ruffle<br>Fruta - <b>S</b> | 1-23<br>Hamburguesa o Queso Hamburguesa Café LA<br>Ensalada César de Pollo con Pan de Queso<br>Ensalada Verde<br>Granos de Elote<br>Tacita de Fruta Congelada     | 1-24<br>Tazon de Albondigas Agridulce y Arroz<br>Sándwich Sub o Sandwich de Atún<br>Zanahorias Bebe - <b>S</b><br>Brócoli<br>Fruta - <b>S</b>                                     |
| 1-27<br>Hamburguesa Posible - <b>V</b><br>Pizza de Queso en Pan Integral - <b>V</b><br>Sándwich de Pan Tostado con Queso - <b>V</b><br>Deli Sándwich con Queso - <b>V</b><br>Zanahorias Bebe - <b>S</b><br>Granos de Elote<br>Frutos Secos | 1-28<br>Sándwich con Pollo Emanizado<br>Sándwich de Pavo con Queso Provolone<br>Ensalada Verde<br>Frijoles Pintos o Frijoles Horneados<br>Tacita de Fruta Congelada | 1-29<br>Chalupa con Carne<br>Ensalada China con Pollo<br>Panecillo<br>Tacita de Salsa<br>Frijoles Pintos o Frijoles Horneados<br>Fruta - <b>S</b>                     | 1-30<br>Sándwich Sub con Albondigas<br>Ensalada César de Pollo con Pan de Queso<br>Palitos de Apio<br>Papas Waffle o Granos de Elote<br>Tacita de Fruta Congelada | 1-31<br>Filete Salisbury con Pure de Papas<br>Panecillo<br>Sándwich Sub o Sandwich de Atún<br>Zanahorias Bebe - <b>S</b><br>Pure de Papas<br>Fruta - <b>S</b>                     |

**Todos los alimentos de grano/pan servidos son de Granos Enteros Ricos.** Según el USDA, los estudiantes DEBEN tomar al menos 3 componentes como parte de su almuerzo (uno debe ser una fruta o verdura).

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

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

Posted 12/12/19

**MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS**

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