

Menús – Octubre 2019

Almuerzos para Grados K-5(NNC)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10-1 Taco Burrito con Carne y Queso Sándwich de Pavo con Queso Granos de Elote Amarillo Zanahorias Bebe - S Tacita de Fruta	10-2 Hot Dog de Pavo Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Frijoles Horneados Ensalada Verde Fruta - S	10-3 Pizza de Peperoni en Pan Integral Ensalada China con Pollo Panecillo Rodajas de Pepino Papas Ruffle Fruta - S	10-4 Tazon de Albondigas Agri dulce y Arroz Sándwich Sub o Sandwich de Atún Brócoli Zanahorias Bebe - S Pop de Durazno Congelado
10-7 Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Zanahorias Bebe - S Granos de Elote Amarillo Tacita de Fruta	10-8 Chalupa con Carne de Res Sándwich de Pavo con Queso Tacita de Salsa Frijoles Pintos Tacita de Fruta Congelada	10-9 Tazon Teriyaki con Carne y Arroz Ensalada China con Pollo Panecillo Brócoli Zanahorias Bebe - S Fruta - S	10-10 Filete Salisbury con Salsa Panecillo Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Palitos de Apio Papas Hash Fruta - S	10-11 Hamburguesa Café LA o Quesohamburguesa Sándwich Sub o Sandwich de Atún Papas Waffle Ensalada Verde Pop de Durazno Congelado
10-14 Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Zanahorias Bebe - S Granos de Elote Amarillo Tacita de Fruta	10-15 Hamburguesa de Pavo Sándwich de Pavo con Queso Frijoles Horneados Zanahorias Bebe - S Jugo Slush	10-16 Pizza de Peperoni en Pan Integral Ensalada China con Pollo Panecillo Papas Hash Ensalada Verde Fruta - S	10-17 Mini Sándwich de Pollo Teriyaki Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Rodajas de Pepino Papas Ruffle Fruta - S	10-18 Tazon de Albondigas Agri dulce y Arroz Sándwich Sub o Sandwich de Atún Brócoli Zanahorias Bebe - S Pop de Durazno Congelado
10-21 Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Zanahorias Bebe - S Granos de Elote Amarillo Tacita de Fruta	10-22 Filete Salisbury con Salsa Panecillo Sándwich de Pavo con Queso Palitos de Apio Papas Hash Tacita de Fruta Congelada	10-23 Dip de Frijoles con Queso Ensalada China con Pollo Panecillo Ensalada Verde Tacita de Salsa Fruta - S	10-24 Tazon Teriyaki con Carne y Arroz Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Brócoli Zanahorias Bebe - S Tacita de Fruta	10-25 Hamburguesa Café LA o Quesohamburguesa Sándwich Sub o Sandwich de Atún Frijoles Pintos Ensalada Verde Pop de Durazno Congelado
10-28 Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Zanahorias Bebe - S Granos de Elote Amarillo Tacita de Fruta	10-29 Taco Burrito con Carne y Queso Sándwich de Pavo con Queso Rodajas de Pepino Tacita de Salsa Tacita de Fruta Congelada	10-30 Hot Dog de Pavo Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Frijoles Horneados Ensalada Verde Fruta - S	10-31 Pizza de Peperoni en Pan Integral Ensalada China con Pollo Panecillo Papas Ruffle Rodajas de Pepino Tacita de Fruta	

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

MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Posted 09/29/19

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

Para más información llame al (213) 241-6422