

Menús – Octubre 2019

Almuerzos para Grados K-5



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10-1 Tiras de Pollo o Trocitos de Pollo Bufalo Panecillo Sándwich de Pavo con Queso Granos de Elote Amarillo o Elote Tostado Zanahorias Bebe - S Jugo Slush	10-2 Philly Sándwich de Carne con Queso Ensalada China con Pollo Panecillo Papas Ruffle Ensalada Verde Fruta - S	10-3 Mini Corn Dogs de Pollo o Hot Dog de Pavo Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Rodajas de Pepino Frijoles Pintos o Frijoles Horneados Fruta - S	10-4 Pizza de Peperoni en Pan Integral y/o Pizza Hawaiana Sándwich Sub o Sándwich de Atún Ensalada Verde Zanahorias Bebe - S Pop de Durazno Congelado
10-7 Empanada de Queso - V Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Tacita de Salsa Marinara Papas Tots Tacita de Fruta	10-8 Nachos con Carne de Pavo Sándwich de Pavo con Queso Tacita de Salsa Frijoles Pintos o Frijoles Horneados Tacita de Fruta Congelada	10-9 Pierna de Pollo al Horno Ensalada China con Pollo Panecillo Pure Papas Palitos de Apio Fruta - S	10-10 Hamburguesa Café LA o Quesohamburguesa Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Ensalada Verde o Lechuga y Tomate Papas Waffle Fruta - S	10-11 Tazon Teriyaki con Carne y Arroz Sándwich Sub o Sándwich de Atún Brócoli Zanahorias Bebe - S Pop de Durazno Congelado
10-14 Hamburguesa Vegana - V Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Granos de Elote Amarillo o Elote Tostado Zanahorias Bebe - S Tacita de Fruta	10-15 Taco Burrito con Carne y Queso Sándwich de Pavo con Queso Papas Horneadas Zanahorias Bebe - S Jugo Slush	10-16 Tazón de Pollo en Cereza y Arroz Ensalada China con Pollo Panecillo Brócoli Ensalada Verde Fruta - S	10-17 Sándwich de Filete de Pollo Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Papas Ruffle Zanahorias Bebe - S Fruta - S	10-18 Chalupa con Carne de Res Sándwich Sub o Sándwich de Atún Tacita de Salsa Frijoles Pintos o Frijoles Horneados Pop de Durazno Congelado
10-21 Chimichanga de Frijoles y Queso - V Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Tacita de Salsa Granos de Elote Amarillo o Elote Tostado Tacita de Fruta	10-22 Sándwich de Cerdo a la BBQ Sándwich de Pavo con Queso Ensalada Verde o Lechuga y Tomate Papas Tots Tacita de Fruta Congelada	10-23 Pierna de Pollo al Horno Ensalada China con Pollo Panecillo Frijoles Pintos o Frijoles Horneados Zanahorias Bebe - S Fruta - S	10-24 Filete Salisbury con Salsa Panecillo Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Palitos de Apio Pure Papas Tacita de Fruta	10-25 Tazon de Albondigas Agridulce y Arroz Sándwich Sub o Sándwich de Atún Brócoli Zanahorias Bebe - S Pop de Durazno Congelado
10-28 Pupusa de Frijol y Queso y Curtido - V Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Papas Horneadas Zanahorias Bebe - S Tacita de Fruta	10-29 Tiras de Pollo o Trocitos de Pollo Bufalo Panecillo Sándwich de Pavo con Queso Rodajas de Pepino Granos de Elote Amarillo o Elote Tostado Tacita de Fruta Congelada	10-30 Pizza de Peperoni en Pan Integral y/o Pizza Hawaiana Ensalada China con Pollo Panecillo Papas Waffle Zanahorias Bebe - S Fruta - S	10-31 Hamburguesa Café LA o Quesohamburguesa Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Ensalada Verde o Lechuga y Tomate Frijoles Pintos o Frijoles Horneados 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