

Menús – MARZO 2020

Almuerzos para Grados K-5



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-2 Chimichanga de Frijol con Queso - V Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Granos de Elote Tacita de Salsa Fruta - S	3-3 Hamburguesa o Queso Hamburguesa Café LA Sándwich de Pavo con Queso Ensalada Verde Papas Horneadas Tacita de Fruta Congelada	3-4 Pizza de Peperoni en Pan Integral o Pizza Hawaiana Ensalada China con Pollo / Panecillo Ensalada Mexicali / Chips de Tortilla Zanahorias Bebe - S Frijoles Pintos o Frijoles Horneados Tacita de Fruta	3-5 Pierna de Pollo Horneada Panecillo Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Palitos de Apio Granos de Elote Tacita de Fruta	3-6 Tazón con Carne Terriyaki y Arroz o Trocitos de Pescado Empanizado / Panecillo Sándwich Sub o Sandwich de Atún Zanahorias Bebe - S Brócoli Fruta - S
3-9 PizzaBoli - Empanada de Queso - V Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Granos de Elote Tacita de Salsa Marinara Fruta - S	3-10 Sándwich con Carne Terriaki Sándwich de Pavo con Queso Ensalada Verde Frijoles Pintos o Frijoles Horneados Jugo Slush	3-11 Tazón Pavo con Pure de Papas / Panecillo Ensalada China con Pollo / Panecillo o Ensalada Mexicali / Chips de Tortilla Zanahorias Bebe - S Papas Horneadas Naranjas (Blood Orange)	3-12 Macaroni con Queso (Mac N' Cheese) Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Palitos de Apio Granos de Elote Tacita de Fruta	3-13 Tiras de Pollo Empanizado Panecillo o Trocitos de Pescado Empanizado / Panecillo Sándwich Sub o Sandwich de Atún Zanahorias Bebe - S Papas Waffle Tacita de Fruta
3-16 Pupusa de Frijol con Queso - V Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Zanahorias Bebe - S Papas Ruffle Fruta - S	3-17 Pierna de Pollo Horneada Panecillo Sándwich de Pavo con Queso Papas Tots Granos de Elote Jugo Slush	3-18 Chalupa con Carne o Ensalada China con Pollo / Panecillo Ensalada Mexicali / Chips de Tortilla Tacita de Salsa Frijoles Pintos o Frijoles Horneados Tacita de Fruta	3-19 Mini Salchichas Empanizadas de Pollo Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Ensalada Verde Granos de Elote Fruta - S	3-20 Tazon de Albondigas Agridulce y Arroz o Trocitos de Pescado Empanizado / Panecillo Sándwich Sub o Sandwich de Atún Zanahorias Bebe - S Brócoli Fruta - S
3-23 Hamburguesa Posible - V Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Zanahorias Bebe - S Granos de Elote Fruta - S	3-24 Sándwich con Pollo Emanizado Sándwich de Pavo con Queso Ensalada Verde Frijoles Pintos o Frijoles Horneados Tacita de Fruta Congelada	3-25 Sándwich Sub Ensalada China con Pollo / Panecillo Ensalada Mexicali / Chips de Tortilla Zanahorias Bebe - S Papas Horneadas Tacita de Fruta	3-26 Dip de Queso Con Carne de Pavo o Dip de Frijoles Con Carne de Pavo Chips de Tortilla Tostada - S Ensalada César de Pollo con Pan de Queso Ensalada Verde Granos de Elote Fruta - S	3-27 Burrito de Carne y Queso o Trocitos de Pescado Empanizado / Panecillo Sándwich Sub o Sandwich de Atún Zanahorias Bebe - S Papas Hash Fruta - S
3-30 Chimichanga de Frijol con Queso - V Pizza de Queso en Pan Integral - V Sándwich de Pan Tostado con Queso - V Granos de Elote Tacita de Salsa Fruta - S	3-31 Pollo Rostizado / Panecillo o Macaroni con Queso (Mac N' Cheese) Sándwich de Pavo con Queso Ensalada Verde Granos de Elote Tacita de Fruta Congelada			

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 03/02/20

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