

# Menús – Octubre 2019

## Almuerzos para Grados K-5(NNC)



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