

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
2 Hamburguesa (T) integral c/queso ○ Pollo rostizado c/palito de pan Puré de papa Brócoli fresco c/aderezo Opción de fruta Opción de leche 	3 Palomitas integrales de pollo c/pan integral ○ Quesadilla integral de queso Varas Kohlrabi Jitomatitos Opción de fruta Opción de leche	4 Trozos integrales mozzarella marinara ○ Torta de pavo y queso Frijoles horneados * Apio c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	5 Cerdo* Brookwood BBQ c/pan integral ○ Medallón de pollo c/pan integral Papas fritas al horno Zanahorias Opción de fruta Opción de leche	6 Pastel de carne c/palito de pan integral ○ Varas pan tost. francés int. c/huevo cocido Triángulos de frituras de papa Ejotes verdes al vapor Opción de fruta Opción de leche 	
9 Bolsa de Doritos para preparar ○ Trozos de pollo int. c/pan integral Jitomatitos Sidekick de cereza Opción de fruta Opción de leche	10 "Semana Nacional del Almuerzo Escolar" Sloppy Joe c/pan integral ○ Pollo a la naranja Yang Arroz y calabacín fresco Ensalada mixta de verduras Galleta de la fortuna Opción de fruta y leche	11 "Almuerzo Escolar" Almuerzo Bufé <i>Elija de una variedad de:</i> <i>entremés, frutas, vegetales y panes</i> <i>Leche</i>	12 "Gran Crujido de Manzana" Hamburguesa de queso c/pan integral ○ Pavo y queso c/pan integral Zanahorias frescas Frijoles horneados * Manzanas locales Opción de leche 	13 Espagueti int. c/salsa de carne y pan tost. ○ Pizza Tony Smart 4x6 Brócoli fresco c/aderezo Varas de jicama Galleta integral Opción de fruta Opción de leche	
16 Sánd. integral panqué inglés c/huevo, salchicha (T) y queso ○ Trozos de pizza c/salsa marinara Jitomatitos Sonrisas de papa Opción de fruta Opción de leche	17 Palomitas integrales de pollo c/pan integral ○ Macarrón integral c/queso Ejotes verdes al vapor Zanahorias Opción de fruta Opción de leche 	18 Pizza de queso Wild Mike ○ Jamón (T) y queso c/pan integral Frijoles horneados * Ensalada de espina Opción de fruta Opción de leche 	19 Tacos suaves * (2) ○ Mini banderillas integrales - C Apio c/aderezo Rebanadas de pepino fresco c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	20 Rollo de lasaña c/pan tostado c/ajo ○ Pollo rostizado c/pan tostado c/ajo Brócoli fresco c/aderezo Zanahorias frescas Opción de fruta Opción de leche	
23 Nachos c/carne y queso ○ Trozos de pollo integral c/pan integral Jitomatitos Calabacín rebanado Opción de fruta Opción de leche 	24 Sand. int. Smucker's cacahuete # y merm. ○ Pollo a la naranja Yang Arroz Brócoli fresco c/aderezo Apio c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	NO HAY CLASES			
30 Palomitas integrales de pollo c/pan integral ○ Quesadilla integral de queso Papas fritas al horno Zanahorias frescas Galleta integral Opción de fruta Opción de leche	31 Pavo Jennie-O c/adobo Puré de papas Palito integral de pan suave Maíz al vapor Aderezo de arándanos rojos Opción de fruta Opción de leche Comida alternativa: Jamón (T) y queso c/pan integral 	 <i>"Esta institución es un proveedor de oportunidades igualitarias".</i>			La leche está incluida con el almuerzo 3 opciones: descremada, 1% blanca o descremada de chocolate, poca azúcar (T) = Contiene pavo * = Contiene cerdo # = Contiene nueces o cacahuates C = Contiene pollo Estudiantes \$2.25 Adultos \$3.50

Octubre

Menú del Almuerzo de Primaria

2017