







LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		2 Trozos integ. de mozzarella c/marinara 0 Mini banderillas integrales - C Frijoles horneados * Zanahorias frescas Opción de fruta Opción de leche 	3 Cerdo* Brookwood BBQ c/pan integral 0 Medallón de pollo c/pan integral Papas fritas al horno Ejotes verdes al vapor Opción de fruta Opción de leche	4 Pastel de carne c/palito de pan integral 0 Varas pan tost. francés int. c/huevo Medallón de salchicha Jones - C Rodajas de fritura de papa Zanahoria fresca c/aderezo Galleta integral Opción de fruta y leche
7 Bolsa de Doritos para preparar 0 Trozos de pollo int. c/pan integral Sidekick de fruta Calabacín rebanado c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	8 Sloppy Joe c/pan integral 0 Pollo a la naranja Yang Arroz Jitomatitos Ensalada mixta de verduras Galleta de la fortuna Opción de fruta y leche	9 <h2 style="text-align: center;">Almuerzo Bufé</h2> <i style="text-align: center;">Elija de una variedad de: entremés, frutas, vegetales y panes</i> <b style="text-align: center;">Leche	10 Hamburguesa de queso c/pan integral 0 Pavo y queso c/pan integral Papa Emoji Frijoles horneados * Opción de fruta Opción de leche	11 Espagueti int. c/salsa de carne y pan tost. 0 Pizza de queso 4x6 Brócoli fresco c/aderezo Varas de jícama Taza de raspado Opción de fruta y leche 
14 Sánd. integral panqué inglés c/huevo, salchicha * y queso 0 Trozos de pizza c/salsa marinara Jitomatitos Sonrisas de papa Opción de fruta Opción de leche 	15 Palomitas integrales de pollo c/pan int. 0 Macarrón integral c/queso Ejotes verdes al vapor Zanahorias frescas c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	16 Pizza de queso Wild Mike 0 Jamón (T) y queso c/pan integral Frijoles horneados * Ensalada de espinaca Opción de fruta Opción de leche	17 Tacos suaves * (2) 0 Mini banderillas integrales - C Apio c/aderezo Rebanadas de pepino fresco c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	18 Rollos de lasaña c/pan integral de ajo 0 Trozos de pollo integral c/pan int. c/ajo Brócoli fresco c/aderezo Zanahorias frescas Galleta integral Opción de fruta Opción de leche
21 <div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px;">NO HAY CLASES</div> <div style="text-align: center; padding: 20px;">día de Martin Luther King</div>	22 Sánd. int. Smucker's cacahuete # y merm. 0 Pollo a la naranja Yang Arroz Brócoli fresco c/aderezo Apio c/aderezo Galleta de la fortuna Opción de fruta y leche	23 Trozos de pollo integral c/pan integral 0 Hot Dog* c/pan integral Frijoles horneados * Ensalada de verduras mixtas Opción de fruta Opción de leche 	24 Hamburguesa de queso c/pan integral 0 Taco ranchero de pavo Papas fritas al horno Brócoli fresco c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	25 Pizza integral de pan francés c/ajo 0 Sánd. de pescado y queso c/pan integral Zanahorias frescas Rebanadas de pepino fresco c/aderezo Sidekick de fruta Opción de fruta y leche
28 Piernas de pollo empanizadas BS 0 Jamón (T) y queso c/pan integral Brócoli fresco c/aderezo Papa Emoji Opción de fruta Opción de leche 	29 Palomitas integ. de pollo c/pan integral 0 Sánd. int. Smucker's cacahuete # y merm. Varas de colinabo Jitomatitos c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	30 Trozos integ. de mozzarella c/marinara 0 Torta de pavo y queso Frijoles horneados * Apio c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	31 Cerdo* Brookwood BBQ c/pan integral 0 Medallón de pollo c/pan integral Papas fritas al horno Rebanadas de pepino fresco c/aderezo Opción de fruta Opción de leche	La leche está incluida con el almuerzo 3 opciones: descremada, 1% blanca o descremada de chocolate, poca azúcar (T) = Contiene pavo # = Contiene nueces o cacahuates * = Contiene cerdo C = Contiene pollo Estudiantes \$2.25 Adultos \$4.00

"Esta institución es un proveedor de oportunidades igualitarias".

Enero

MENÚ DEL ALMUERZO DE PRIMARIA

2019