

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

Ensalada clásica de chef con nudo de ajo
Hamburguesa vegetariana (V)
Pizza casera de pepperoni
Caja de fiesta de molinete
Brócoli asado, ensalada César,
Ensalada de tomate / pepino,
Sonrisas de naranja, cositas de piña

2

Sándwich de costilla a la barbacoa
Sándwich de pollo crujiente
Nuggets de pollo crujientes con rollo de parfait de fresa y plátano con galletas graham y queso en tiras (V)
Sándwich de pavo y queso
Papas fritas Smile, Banana,
Palitos de Apio, Super Guarnición

3

Totchos Beefy w / tortilla de harina
Enchiladas de queso (V)
Wrap de pollo crujiente
Kidzable construye tu propio Pizza Pepperoni
maíz tostado, puré de manzana,
Floretes de brócoli, ensalada de jardín

4

Ensalada clásica de chef con muslo de pollo glaseado con paillito de pan w / Breadstick
Steak Fingers w / Roll
Sándwich de mantequilla solar y jalea (V)
Frijoles vegetarianos homeados, papas batidas, sonrisas de naranja, Zanahorias Baby, Ensalada César

5

Pollo Alfredo con nudo de ajo
Deluxe Hamburguesa con queso
Sándwich de jamón y queso
Just Peachy Parfait w / graham galletas saladas y queso en tiras (V)
Calabaza de verano asada, rodajas de manzana, zanahorias baby, Ensalada junto al jardín

Variedad de leche sin grasa y baja en grasa ofrecida diariamente

6

Wrap de pollo crujiente
Ensalada César de pollo con palito de pan
Tazón de papas con pollo con palomitas de maíz con nudo de ajo
Sándwich de queso a la parrilla (V)
Frijoles homeados vegetarianos, Sonrisas naranjas, cositas de piña,

7

Buffalo Wrap
Albóndigas Sub
Palitos de pan rellenos de mozzarella (V)
Kidzable: Construye tu propia pizza de pepperoni
Verduras asadas al horno de mezcla de California, plátano, palitos de apio, ensalada súper guarnición

8

Ensalada Crujiente de Chick'n (V)
Enchilada Suiza
Mini Corn Dog
Sándwich de pavo y queso
Verduras mixtas, puré de manzana
Brócoli Florets, Ensalada de jardín

9

Ensalada César de pollo con pan pollo parmesano
Pepperoni Pizza Square Protein Power Box (V)
Monedas de zanahoria sazonadas, sonrisas de naranja, zanahorias bebé, ensalada César

10

Sándwich de pollo a la barbacoa
Envoltura de búfalo
Ensalada Crujiente de Chick'n (V)
Macarrones con queso con nudo de ajo (V)
Papas fritas cortadas con arrugas de batata, rodajas de manzana, zanahorias baby, Ensalada de jardín

Ingredientes locales utilizados cuando están disponibles según la temporada

11

American Sandwich Cheese
Pizza Square (V)
Ensalada clásica de chef con hamburguesa vegetariana de palillo de pan (V)
Guisantes y zanahorias, sonrisas de naranja, bocadillos de piña, ensalada de tomate / pepino, ensalada César

12

Parfait de parche de arándanos con galletas graham (V)
Spaghetti w/Albóndigas de pollo w/Breadstick
Sándwich de queso tostado (V)
Sándwich de pavo y queso
Brócoli asado, Super Guarnición de plátano, palitos de apio

13

Pavo y aderezo, puré de papas con salsa de pollo, judías verdes, salsa de arándanos, pastel loco
Pastel Frito de Chili de Ternera
Ensalada del chef w/nudo de ajo
Sándwich de pollo crujiente
Kidzable: italiano, vegetariano (V)
Frijoles ala Charro, Compota de manzana, Brócoli Florets, Ensalada de jardín

14

Nuggets de pollo crujientes con caja apilable de deli en rollo
Fiesta Bean and Cheese Burrito (V)
Sándwich de Jamón y Queso
Maíz al vapor, papas batidas, sonrisas de naranja, zanahorias bebé, Ensalada César
Vacaciones de Acción de Gracias

15

Baqueta empanizada
Envoltura de búfalo
Sándwich de jamón y queso
Palitos de pan rellenos de mozzarella con salsa de espagueti (V)
judías verdes tostadas, rodajas de manzana, Zanahorias baby, Ensalada de jardín

(V) Denota artículo apto para vegetarianos

16

Ensalada César de pollo con palillo de pan
Hamburguesa con queso Deluxe
Kidzable: Italiano, Vegetariano (V)
Cazuela Tater Tot w/Breadstick
Verduras asadas de mezcla de California,
Compota de manzana, floretes de brócoli, Ensalada de jardín

17

Pollo y gofres con jarabe Classic
Chef Salad w / Breadstick Protein Power Box (V)
Lasaña Scratch Beef
Calabaza de verano asada, sonrisas de naranja, bocadillos de piña, ensalada César, ensalada de tomate / pepino

18

Ensalada César de pollo con palillo de pan
Hamburguesa con queso Deluxe
Kidzable: Italiano, Vegetariano (V)
Cazuela Tater Tot w/Breadstick
Verduras asadas de mezcla de California,
Compota de manzana, floretes de brócoli, Ensalada de jardín

19

Ensalada César de pollo con palillo de pan
Hamburguesa con queso Deluxe
Kidzable: Italiano, Vegetariano (V)
Cazuela Tater Tot w/Breadstick
Verduras asadas de mezcla de California,
Compota de manzana, floretes de brócoli, Ensalada de jardín

20

Ensalada César de pollo con palillo de pan
Hamburguesa con queso Deluxe
Kidzable: Italiano, Vegetariano (V)
Cazuela Tater Tot w/Breadstick
Verduras asadas de mezcla de California,
Compota de manzana, floretes de brócoli, Ensalada de jardín

feriado de Día de Gracias

21

Baqueta empanizada
Envoltura de búfalo
Sándwich de jamón y queso
Palitos de pan rellenos de mozzarella con salsa de espagueti (V)
judías verdes tostadas, rodajas de manzana, Zanahorias baby, Ensalada de jardín

22

Ensalada César de pollo con palillo de pan
Hamburguesa con queso Deluxe
Kidzable: Italiano, Vegetariano (V)
Cazuela Tater Tot w/Breadstick
Verduras asadas de mezcla de California,
Compota de manzana, floretes de brócoli, Ensalada de jardín

23

Ensalada César de pollo con palillo de pan
Hamburguesa con queso Deluxe
Kidzable: Italiano, Vegetariano (V)
Cazuela Tater Tot w/Breadstick
Verduras asadas de mezcla de California,
Compota de manzana, floretes de brócoli, Ensalada de jardín

24

Ensalada César de pollo con palillo de pan
Hamburguesa con queso Deluxe
Kidzable: Italiano, Vegetariano (V)
Cazuela Tater Tot w/Breadstick
Verduras asadas de mezcla de California,
Compota de manzana, floretes de brócoli, Ensalada de jardín

25

Ensalada César de pollo con palillo de pan
Hamburguesa con queso Deluxe
Kidzable: Italiano, Vegetariano (V)
Cazuela Tater Tot w/Breadstick
Verduras asadas de mezcla de California,
Compota de manzana, floretes de brócoli, Ensalada de jardín

The Role of Nutrition and Stress

Nutrition and stress often go hand-in-hand, with some people tending to overeat when stressed and others limiting their food intake due to an upset stomach or indigestion. Certain foods increase the physical stress on your body by making digestion more difficult, or by denying the brain essential nutrients. With a sensible diet, it's possible to reduce the effects of stress, avoid some common problems and protect your health. Nutrients such as Vitamins B and C, calcium, magnesium and zinc can be depleted by stress. To help your body better manage stress and avoid nutrient depletion, you should always aim to eat breakfast, plan

meals in advance, pack healthy snacks, minimize caffeine from tea, coffee and sodas and fill up on hydrating water. For added calcium, consume yogurts, smoothies and even calcium-fortified orange juice. B vitamins can be obtained by eating wholesome grains and vitamin C, and magnesium can be found in many fruits and vegetables. Giving your body nutrition it needs is a positive step you can take every day toward combating stress. With the correct nutrition, you are better prepared to face the challenges of the day.



Sodexo is committed to promoting healthier food choices and encourages students and families to use the USDA MyPlate to build healthy and balanced meals.

www.liftoffsplyground.com

BREAKFAST MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Variedad de leche, jugo, y Cereal ofrecido diario Menú sujeto a cambio debido a disponibilidad	Plátano, puré de manzana, Galleta con salsa, tostadas, rollo de canela, Graham Crackers, Queso en tiras	Sonrisas naranjas, Fresas Tostadas, Graham Galletas saladas, Cuerda Queso Frudel de manzana, salchicha, Desayuno Pizza	Rodajas de manzana, melocotones Tostadas, Graham Galletas saladas, Cuerda Queso, Desayuno con canela, Bar, Salchicha de pavo Galleta	Arándanos, Naranja Sonrisas Graham Crackers, Queso en tiras, huevos revueltos, pavo salchicha con tostadas
peras, rodajas de manzana, Tostadas, Queso en tiras, Salchicha Panqueque Mordeduras, Yogur de fresa con Galletas Graham	Plátano, puré de manzana, Tostadas, Queso en tiras, Graham Crackers, Galleta con salsa, Muffin de arándanos	Sonrisas naranjas, Fresas Graham Crackers, Tostadas, Queso en tiras, Mini Cinnis, Salchicha, Desayuno Pizza	Rodajas de manzana, melocotones, Tostadas, Queso en tiras, Graham Galletas saladas, desayuno Emparedado Palitos de tostadas francesas con Jarabe	Arándanos, Naranja Sonrisas, Tostadas, Queso en tiras, Desayuno Taco Tortilla, Graham Crackers, Galleta con jalea de uva
Peras, rodajas de manzana, Tostadas, Queso en tiras, Salchicha Panqueque Mordeduras Yogur de fresa con Galletas Graham	Plátano, manzanas, Compota de manzana, Tostadas, Queso en tiras, Graham Crackers, Muffin de plátano, galleta con salsa	Sonrisas naranjas, fresas, manzanas, Galletas Graham, Tostadas, Queso en tiras, Pizza de desayuno, Mini Bagels de fresa con queso crema	rodajas de manzana, melocotones, Tostadas, Queso en tiras, Graham Crackers, Sándwich de desayuno, Palitos de tostadas francesas con Jarabe	Arándanos, Naranja Sonrisas, manzanas pequeñas, Tostadas, Queso en tiras, Graham Crackers, Desayuno Taco Omelet, Gofre Eggoji
Vacaciones de Acción de Gracias	Vacaciones de Acción de Gracias	Vacaciones de Acción de Gracias	Vacaciones de Acción de Gracias	Vacaciones de Acción de Gracias
Peras, rodajas de manzana, Tostadas, Queso en tiras, Salchicha Panqueque Mordeduras Yogur de fresa con Galletas Graham	plátano, manzanas pequeñas, Compota de manzana Tostadas, Queso en tiras, Graham Crackers, Galleta con salsa, doble chispa de chocolate Muffin	Naranjas, manzanas, Fresas Tostadas, Queso en tiras, Graham Crackers, Desayuno Pizza, Crema de Fresa, Mini Bagels de Queso		

Fresh Pick Recipe

RADISH AND CUCUMBER BRUSCHETTA

- 4 tablespoons olive oil, divided
- 8 large radishes (or 16 medium to small), sliced
- 1/2 cucumber (seedless), sliced in half moon rounds
- 1 garlic clove, sliced (optional)
- salt and pepper to taste
- 8 slices of french bread, 1/4" to 1/2" thick
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons parsley
- 1/2 teaspoon dill

1. Prepare ingredients as directed.
2. In small sauté pan add 1 to 2 tablespoons of olive oil, sliced garlic (if using), and sliced radishes.
3. Sauté for 5 minutes and then add the cucumbers and sauté for an additional 2 to 3 minutes. Add salt and pepper to taste.
4. Place bread slices on baking pan.
5. Combine equal parts of lemon juice and olive oil and brush on the bread. Sprinkle the fresh parsley on the bread.
6. Broil bread in oven until golden and crispy.
7. To serve, place a serving of the radish and cucumber mixture on each piece of toast and garnish with dill. This is delicious served warm or at room temperature.



Nutrition Information is available upon request.

