



**Desayuno \$ 2.70**

**Leche .55¢**

**FEATURES**

**Incluido con cada comida**

**Fruta y Vegetal  
Leche a Elegir**

**Garden Spot**

**Deli Express**

# Septiembre - Almuerzo Sycamore High School

| Lunes                                                                                              | Martes                                                                                                   | Miércoles                                                                                               | Jueves                                                                                                      | Viernes                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                             | 1                                                                                               |
|                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                             | Walking Taco<br>Nachos<br>Arroz Integral<br>Frijoles Negros<br>Sazonados<br>Salsa Zesty         |
| 4                                                                                                  | 5                                                                                                        | 6                                                                                                       | 7                                                                                                           | 8                                                                                               |
| Día del Trabajo                                                                                    | Hamburguesa<br>Western a la BBQ<br>Espiropapas<br>Zanahorias Baby                                        | Pasta Alfredo<br>Cremosa<br>Pan de Ajo<br>Brócoli Sazonado<br>Pepinos Rebanados                         | Pollo Yang's Man-<br>darín a la Naranja<br>Arroz Integral<br>Vegetales Mixtos<br>Fritos<br>Ejotes Marinados | Quesadilla de Queso<br>con Pollo<br>Pimientos en Fajita<br>Salsa Zesty                          |
| 11                                                                                                 | 12                                                                                                       | 13                                                                                                      | 14                                                                                                          | 15                                                                                              |
| Pasta al Dente con<br>Pollo a la<br>Parmesana<br>Pan de Ajo<br>Brócoli al Vapor<br>Zanahorias Baby | Tacos Suaves de<br>Carne de Res<br>Arroz Integral<br>Elote Mexicano<br>Frijoles Fiesta<br>Salsa Zesty    | Alitas de Pollo<br>Picantes<br>Bisquet<br>Zanahorias al Vapor<br>Palitos de Apio                        | *Sandwich de Pollo<br>a la Parrilla con<br>Tocino<br>Espiropapas<br>Pepinos Rebanados                       | Sandwich Italiano de<br>Albóndigas<br>Ejotes Sazonados<br>Ensalada Verde                        |
| 18                                                                                                 | 19                                                                                                       | 20                                                                                                      | 21                                                                                                          | 22                                                                                              |
| Quesadilla de Fajitas<br>de Pollo<br>Elote con Chile y<br>Limón<br>Tomates Cherry<br>Salsa Zesty   | Pollo Mandarin a la<br>Naranja Yang's<br>Arroz Integral<br>Vegetales Mixtos<br>Fritos<br>Zanahorias Baby | *Pasta al Horno de<br>Salchicha Italiana<br>Pan de Ajo<br>Chicharos<br>Pimientos Rebanados              | *Sandwich de<br>Costilla de Puerco a<br>la BBQ con Miel<br>Papas al Horno<br>Cole Slaw Fresco               | Papa al Horno con<br>Chili y Pretzel Suave<br>Brócoli al Vapor<br>Frijoles Negros               |
| 25                                                                                                 | 26                                                                                                       | 27                                                                                                      | 28                                                                                                          | 29                                                                                              |
| Sandwich Italiano<br>con Queso Derretido<br>Ejotes Sazonados<br>Zanahorias Baby                    | Tacos Coreanos de<br>Carne de Res<br>Zanahorias con Miel<br>y Jengibre<br>Ensalada de Col<br>Morada      | Macarrones con<br>Queso con Búfalo<br>Casero<br>Palito de Pretzel<br>Brócoli al Vapor<br>Tomates Cherry | Plato de Burrito de<br>Pollo al Chipotle con<br>Arroz Integral<br>Frijoles Negros<br>Elote Dulce            | Sandwich de Pollo<br>BBQ a la Parrilla<br>Papas Carita<br>Flores de Coliflor<br>Zanahorias Baby |

Diariamente se Sirve Variedad de Sandwiches, Ensaladas y Wraps

Diariamente se Sirve Nuggets de Pollo y Nuggets Corn Dog

**Entradas Diarias**  
**Hamburguesas**  
**Sandwiches de Pollo**  
**Selección de Pizza**  
**Barra Deli**  
**Barra de Pasta**

**V= Vegetariano**

(\*) Contiene o puede contener Puerco

**Misión Nutricional de A+ Arbor:**

**Para servir a los estudiantes diariamente.**

- ✓ Una amplia variedad de alimentos frescos, ricos en nutrientes.
- ✓ Frutas y verduras frescas, de origen local, según disponibilidad estacional.
- ✓ Aves de corral de libre pastoreo, sin hormonas añadidas o esteroides.
- ✓ Producto fresco de panadería, bollos, pan integral y multi-grano.
- ✓ Leche descremada o semidescremada, libre de hormonas, de origen local y de granjas sostenibles.

*~Arbor Management~*

**¡Toma decisiones para vivir una vida saludable**



Para más información o para "pregunta a la Dietista", consulta nuestra página web.

**Nota:** Debido a la interrupción y escasez en la cadena nacional de suministros, tendremos que hacer cambios en nuestros menus con poca anticipación o sin previo aviso. Debe saber que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo por servir las comidas como estan planeadas. Se dará a conocer los sustitutos de los alimentos. Pedimos una disculpa de antemano y gracias por su comprensión.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.