

COMMUNITY DAY CHARTER SCHOOL

Requisitos de Comidas Para el Desayuno
Leche: 8 oz.
Fruta o Veg: 1c/8oz.
Grano: 2oz.

Requisitos de Comidas del Almuerzo
Leche: 8 oz.
Fruta: 1c/8oz
Veg: 1c/8oz.
Grano: 2oz.
Proteína: 2oz.

Las comidas para personas alérgicas no contendrán huevos enteros, lacteos, ni los productos que se enumeran a continuación.

Las recetas no incluyen lo siguiente: maní, nueces de árbol, pescado y mariscos.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEPTIEMBRE 30	OCTUBRE 1	OCTUBRE 2	OCTUBRE 3	OCTUBRE 4
Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Sándwich de Pollo en un Pan Integral, Zanahorias, Duraznos, Leche	Desayuno: Tapas de Muffins, Rodajas de Manzana y Leche Almuerzo: Espaguetis de Trigo y Albóndigas, Brócoli, Peras, Leche	Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Tiras de Pollo, Verdura Mediterránea, Panecillo de Integral, Mandarinas, Leche	Desayuno: Pan de Banana, Naranjas, Leche Almuerzo: Pastelón de Papa, Panecillo de Integral, Puré de Manzana, Leche	Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Pizza, Judías Verdes, Piña (sustitución), Leche
OCTUBRE 7	OCTUBRE 8	OCTUBRE 9	OCTUBRE 10	OCTUBRE 11
Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Nuggets de pollo, Verdura Mediterránea, Panecillo Integral, Duraznos, Leche	Desayuno: Muffins de Maíz, Rodajas de Manzana y Leche Almuerzo: Macarrones con Queso al Horno, Brócoli, Zanahorias, Peras, Leche	Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Hamburguesas con Queso en un Pan Integral, Papas Fritas Arrugadas, Mandarinas, Leche	Desayuno: Panqueques, Naranjas, Leche Almuerzo: Fajitas, Arroz Integral con Frijoles, Lechuga, Tomate, Queso, Puré de Manzana, Leche	Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Pizza, Judías Verdes, Piña (sustitución), Leche
OCTUBRE 14	OCTUBRE 15	OCTUBRE 16	OCTUBRE 17	OCTUBRE 18
HOLIDAY	Desayuno: Panqueques, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Chop Suey Americano, Brócoli, Peras, Leche	Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Sándwich de Pavo y Queso en Pan Integral, Ensalada de Habichuela y Maíz, Mandarinas, Leche	Desayuno: Pan de Banana, Naranjas, Leche Almuerzo: Burrito, Arroz Integral con Frijoles, Lechuga, Tomate, Queso, Puré de Manzana, Leche	Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Pizza, Judías Verdes, Piña (sustitución), Leche
OCTUBRE 21	OCTUBRE 22	OCTUBRE 23	OCTUBRE 24	OCTUBRE 25
Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Sándwich de Pollo en un Pan Integral, Zanahorias, Duraznos, Leche	Desayuno: Tapas de Muffins, Rodajas de Manzana y Leche Almuerzo: Ziti al Horno con Pollo y Queso Mozzarella, Brócoli, Peras, Leche	Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Sándwich de Jamón y Queso en Pan Integral, Ensalada, Mandarinas, Leche	Desayuno: Pan de Banana, Naranjas, Leche Almuerzo: Arroz con Verduras, Habichuela Guisada y Pollo, Puré de manzana, Leche	Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Pizza, Judías Verdes, Piña (sustitución), Leche
OCTUBRE 28	OCTUBRE 29	OCTUBRE 30	OCTUBRE 31	
Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: BBQ Nuggets de Pollo, Verdura Mediterránea, Panecillo Integral, Duraznos, Leche	Desayuno: Panqueques, Rodajas de Manzana, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Macarrones con Queso al Horno, Brócoli, Zanahorias, Peras, Leche	Desayuno: Cereal, Jugo de 100% Fruta y Leche Almuerzo: Tiras de Pollo, Verdura Mediterránea, Panecillo de Integral, Mandarinas, Leche	Desayuno: Muffins de Maíz, Naranjas, Leche Almuerzo: Pastelón de Papa, Panecillo de Integral, Puré de Manzana, Leche	