



## Lunes

## Martes

## Miercoles

## Jueves

## Viernes

Menú fue planeado por Estudiantes del 4to Grado de la Escuela Olita - Maestra Goodwin

1  
Pollo al Horno  
Emparedado de Queso a la Parrilla\*\*  
Papas Pequeñas  
Ensalada Verde



2  
"Hevos Verdes y Hamon"  
Pizza en Pan Bagel  
Fruta Revuelta Fria  
Jelatina Verde  
Ensalada del Jardin  
Subway - Jordan



3  
Trozos de Pollo ABC  
Rollos de Pavo y Queso  
Manzana Verde  
Ensalada Verde



4  
Nachos con Salsa de Queso\*\*  
Trozos de Pollo  
Zanahorias Pequeñas  
Jelatina Verde  
Ensalada del Jardin



5  
Camarones "Pop Corn"  
Pizza  
Rebanadas de Naranja  
Ensalada Verde



Dominos - Macy

8  
Barillas de Queso con Salsa "Mozzarella"\*\*\*  
Manzana Verde  
Ensalada del Jardin

9  
Tacos de Pavo con Queso  
Trozos de Pollo  
Rebanadas de Durazno  
Ensalada Verde  
  
Subway - Olita

10  
Waffles y Salchicha  
Burrito de Frijoles y Queso\*\*  
Uvas en Racimo  
Ensalada del Jardin

11  
Hamburguesa en Pan Integral  
Trozos de Pollo  
Papas Pequeñas  
Duraznos Frios  
Ensalada Verde

12  
Pizza en Pan Bagel  
Pavo con Salsa de Gravy  
Pure de Papas  
Fruta Fresca  
Ensalada del Jardin  
Dominos - Meadow Green

15  
Hot Dogs con Salsa "Chili"  
Burrito de Frijoles y Queso\*\*  
Duraznos Picados  
Ensalada Verde

16  
Emparedado Costillas de Res en Salsa "BBQ"  
Trozos de Pollo  
Ejotes  
Uvas en Racimo  
Ensalada del Jardin  
Subway - El Portal

17  
Tazon de Pollo Teryaki  
Arroz Blanco  
Fruta Mixta Fria  
Chicharos  
Ensalada Verde

18  
Trozos de Pollo  
Tacos de Res  
Duraznos Picados  
Ensalada del Jardin

19  
Macaroni con Queso\*\*  
Pizza  
Pure de Manzana  
Ensalada Verde

Dominos - Jordan

22  
Hamburguesa en Pan Integral  
Rollos de Pavo y Queso  
Papas Pequeñas  
Ensalada del Jardin

23  
Burrito de Frijoles y Queso\*\*  
Trozos de Pollo  
Fruta Mixta Fria  
Ensalada Verde

Subway - Macy

24  
Pollo al Horno en Barbacoa  
Hot Dogs  
Papas Pequeñas  
Uvas en Racimo  
Ensalada del Jardin

25  
Spaghetti con Salsa de Res  
Trozos de Pollo  
Rebanadas de Manzana  
Ensalada Verde

26  
Nachos con Salsa de Queso\*\*  
Emparedado de Pollo  
Ejotes  
Ensalada del Jardin  
Dominos - Olita

29  
Pizza en Pan Frances  
Hot Dog Empanizado  
Fruta Mixta Fria  
Ensalada Verde

30  
Hamburguesa con Queso en Pan Integral  
Trozos de Pollo  
Puree de Manzana  
Ensalada del Jardin  
Subway - Meadow Green

31  
Tazon de Pollo a la Naranja  
Arroz Blanco  
Brocoli  
Rebanadas de Duraznos  
Ensalada Verde

### ¿Adivina Que?

**Abejas tienen que visitar cuatro millones de flores para hacer un kilogramo de miel, viajando a distancias equivalente a cuatro veces al rededor del mundo.**

Ofrecidos Diariamente  
Yogur y Galletas Saladas  
Emparedado de Carnes  
Frias  
Surtido de Fruta Fresca y Verduras

Precio de Almuerzo \$ 2.75  
Precio Reducido \$ .40  
  
Jugo \$ .50  
Leche \$ .50  
Agua \$ .50  
Totopos \$1.00  
Galleta Trozos Choc \$ .50

### Normas del Menú

Los menús de almuerzo escolares son planeados cumpliendo con los requisitos de las Normas Dieteticas USDA de las metas nutritivas sobre los requisitos de calorías.

R.D.A. (porción diaria recomendada)

- Menos de 30% calorías de grasa.
- Menos de 10% calorías de grasa saturada.
- 1/3 \*RDA calcio:  
hierro: Vitamina A  
Vitamin C

El menú incluye una variedad de panes integrales, frutas y verduras frescas

### Noticias Escolares

2º Día de Leer En America  
8º-12 Semana Nacional del Desayuno de Las Escuelas

### OPCIONES DE LECHE

1% Blanca  
Salpicada con Fresa  
Chocolate Sin Grasa  
Leche Soya

Menu es sujeto a cambio- Se dara aviso cuando sea posible

"Esta institucion es un proveedor de oportunidades equitativas"

Llave  
\*Puerco  
\*\*Vegetariana/o  
\*\*\*Contiene Cacahuete  
T/1 - Trigo Integral