

# Escuela Primaria Menú

Producto de cerdo Plato vegetariano  
 Plato preparado fresco en la cocina de cada escuela

Yogurt con pan de frutas; sándwich *SunWise* y palito de queso con galletitas saladas; y ensalada al gusto con pan de frutas están disponibles todos los días.

TODOS LOS ALMUERZOS INCLUYEN UNA OPCIÓN DE LECHE DESNATADA, DE BAJO CONTENIDO EN GRASAS, DESGRASADA CHOCOLATADA o DESGRASADA CON SABOR A FRESA.

**Desayuno - por día**  
Estudiante \$ 1.50  
Precio rebajado estudiante \$ 0.30  
Precio adulto \$ 2.05  
Segundo desayuno estudiante \$ 2.05  
**Almuerzo - por día**  
Estudiante \$ 2.50  
Precio rebajado estudiante \$ 0.40  
Precio adulto \$ 3.45  
Segundo almuerzo estudiante \$ 3.45  
Leche de soja \$ 1.25  
Leche \$ 0.70

Galletas hechas en la escuela \$ 0.40 c/u  
Helados y postres congelados \$ 0.75

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Elige 2</b> Jugo de manzana Pasas de uva</p> <p><b>Elige 1</b> Mini panqueques de arándanos Cereal y palito de queso</p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de vegetales <i>Cherry Star</i> Rodajas de manzana fresca</p> <p><b>Elige 1</b> Bagel de desayuno con salchicha de pavo Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de frutas Zanahorias <i>baby</i></p> <p><b>Elige 1</b> Cruasán de jamón y queso Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de naranjas Pasas de uva</p> <p><b>Elige 1</b> Mini-hamburguesa de pollo Cereal y palito de queso</p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de frutas Rodajas de naranja</p> <p><b>Elige 1</b> Palitos de tostada francesa Cereal y palito de queso</p>
<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Palitos de pizza con salsa  Alitas de pollo asadas y pan de ajo Pimiento relleno de verduras  y pan de ajo</p> <p><b>Agrega:</b> Caramelo de maíz</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada de lechuga romana, tocino, lechuga y tomate Zanahorias <i>baby</i> Tallo de apio</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Trozos de piña Rodajas de kiwi</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Trociitos de pollo frito con panecillo Pastel de carne con panecillo  Quesadilla de queso </p> <p><b>Agrega:</b> Puré de papas con salsa <i>gravy</i> <i>Broccolini</i> a la parmesana</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada de lechugas variadas Rodajas de pepino</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Rodajas de naranja Taza de jugo de frutas helado</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pizza de queso  Pizza de <i>pepperoni</i> <i>Pot pie</i> de pollo </p> <p><b>Agrega:</b> Frijoles verdes</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada con aderezo Tomates uva Ramilletes de coliflor</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Rodajas de manzana Racimo de uva fresca</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pasta a la boloñesa con pan de ajo  Pan de queso  Salchicha de carne <i>Harvestland</i> en pan con chili</p> <p><b>Agrega:</b> Frijoles horneados</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada griega Zanahorias <i>baby</i> Ramilletes de brócoli</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Banana fresca Crocante de frutas</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pollo crocante/Pan Hamburguesa con queso Sándwich de queso a la parrilla  </p> <p><b>Agrega:</b> Papas fritas rizadas Sopa de tomate y albahaca</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada con aderezo Rodajas de tomate y pepinillos</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Manzana fresca Ensalada de frutas tropicales</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Elige 2</b> Jugo de vegetales <i>Cherry Star</i> Pasas de uva</p> <p><b>Elige 1</b> Mini panqueques de arándanos Cereal y palito de queso</p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de frutas Rodajas de manzana fresca</p> <p><b>Elige 1</b> Bagel de desayuno con salchicha de pavo Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de manzana Tazón de cítricos</p> <p><b>Elige 1</b> Cruasán de jamón y queso Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de frutas Pera fresca</p> <p><b>Elige 1</b> Sándwich de huevo y queso Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de naranjas Duraznos</p> <p><b>Elige 1</b> Bocaditos de panqueque Cereal y palito de queso</p>
<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Macarrones con queso  con panecillo Pollo agri dulce con arroz con panecillo Calzone de <i>pepperoni</i> y queso con salsa</p> <p><b>Agrega:</b> Mezcla de guisantes</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada griega Zanahorias <i>baby</i> Ramilletes de brócoli</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Trozos de piña Rodajas de manzana</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Nachos de carne con salsa de queso  Nachos de carmitas con salsa de queso  Pizza rellena de queso </p> <p><b>Agrega:</b> Plátanos horneados</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada de maíz Lechuga y tomate Zanahorias <i>baby</i></p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Mandarinas Rodajas de pera</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Quesadilla de queso  Bocadillos de salchicha en harina de maíz Espagueti con salsa de carne  y pan de ajo</p> <p><b>Agrega:</b> Brócoli al vapor</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada de granada, arándanos y espinaca Rodajas de pepino Soufflé de ayote</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Mix de frutas Rodajas de kiwi</p>	<p><b>Almuerzo tipo desayuno</b> Elige 1 proteína y cereal Pollo y waffles Mini-panqueques con salchichitas Omelet <i>Western</i>  Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p> <p><b>Agrega:</b> Camotes y manzanas asadas</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada griega Mezcla de brócoli y coliflor Tallo de apio</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Peras y uvas rojas Melón fresco</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pollo picante con pan Enchilada de pollo  Trociitos de pescado con palito de pan de queso</p> <p><b>Agrega:</b> Frijoles horneados Vegetales asados</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada con aderezo Rodajas de tomate y pepinillos</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Manzana fresca Ensalada de frutas tropicales</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Elige 2</b> Jugo de naranjas Pasas de uva</p> <p><b>Elige 1</b> Palitos de tostada francesa Cereal y palito de queso</p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de vegetales <i>Cherry Star</i> Puré de manzana</p> <p><b>Elige 1</b> Bagel de desayuno con salchicha de pavo Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de naranjas Camote frito</p> <p><b>Elige 1</b> Cruasán de jamón y queso Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de manzana Banana fresca</p> <p><b>Elige 1</b> Mini-hamburguesa de pollo Cereal y palito de queso</p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de frutas Rodajas de naranja</p> <p><b>Elige 1</b> Bocaditos de panqueque Cereal y palito de queso</p>
<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pollo picante a la miel con arroz con pan de canela Chili  con salsa de queso y <i>Tostitos</i> tipo <i>scoops</i> Palitos de pizza con salsa </p> <p><b>Agrega:</b> Papa horneada Brócoli y coliflor con salsa de queso</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada griega Zanahorias <i>baby</i></p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Pera fresca Duraznos</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Trociitos de pollo frito con panecillo Pastel de carne con panecillo Mini calzone con salsa </p> <p><b>Agrega:</b> Puré de papas con salsa <i>gravy</i> Zanahorias <i>sunshine</i></p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada con aderezo Tomates uva</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Rodajas de kiwi Racimos de uva fresca</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pollo teriyaki con arroz con panecillo Palitos de pan con jamón y queso Pasta <i>ziti</i> al horno con vegetales  y panecillo</p> <p><b>Agrega:</b> Col salteado</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada <i>Super Food</i> Zanahorias <i>baby</i></p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Rodajas de pepino Manzana fresca Taza de jugo de frutas helado</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pizza de queso  Pizza de <i>pepperoni</i> Mini-sándwich <i>Sloppy Joe</i> </p> <p><b>Agrega:</b> Frijoles verdes</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada de lechuga romana, tocino, lechuga y tomate Tallo de apio Ramilletes de brócoli</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Rodajas de naranja Pastel de fresas</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pollo crocante/Pan Pizza de <i>pepperoni</i> con palito de pan de queso Sándwich de queso a la parrilla  </p> <p><b>Agrega:</b> Frijoles horneados</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada griega Rodajas de tomate y pepinillos Zanahorias <i>baby</i></p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Duraznos Bocaditos de banana <i>Graham</i></p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Elige 2</b> Jugo de manzana Pasas de uva</p> <p><b>Elige 1</b> Mini panqueques de arándanos Cereal y palito de queso</p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de frutas Tazón de cítricos</p> <p><b>Elige 1</b> Bagel de desayuno con salchicha de pavo Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de vegetales <i>Cherry Star</i> Puré de manzana</p> <p><b>Elige 1</b> Cruasán de jamón y queso Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de manzana Banana fresca</p> <p><b>Elige 1</b> Sándwich de huevo y queso Cereal y barra <i>Nutri-Grain</i></p>	<p><b>Elige 2</b> Jugo de naranjas Pasas de uva</p> <p><b>Elige 1</b> Palitos de tostada francesa Cereal y palito de queso</p>
<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Macarrones con queso  y pan de canela  Trociitos de pollo <i>Morningstar</i>  con pan de canela Hamburguesa de carne de res/Pan</p> <p><b>Agrega:</b> <i>Trees, Clouds &amp; Sunshine</i></p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada con aderezo Tomates uva Garbanzos tostados</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Mandarinas Ensalada de frutas con galletas <i>Graham</i></p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Trociitos de pollo frito con panecillo Pimiento relleno con salchicha italiana  y panecillo Quesadilla de queso </p> <p><b>Agrega:</b> Puré de papas con salsa <i>gravy</i> Coles de Bruselas asadas</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada de lechuga romana, tocino, lechuga y tomate Mezcla de brócoli y coliflor</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Duraznos Rodajas de manzana</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Taco de carne de res con queso  Pizza rellena de queso  Fajita de pollo con queso</p> <p><b>Agrega:</b> Ensalada arcoiris de vegetales</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Chips con dip de vegetales Ensalada de maíz Lechuga y tomate</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Peras y arándanos Rodajas de naranja</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pan de queso  Bocadillos de salchicha en harina de maíz Pasta <i>ziti</i> con pan de ajo </p> <p><b>Agrega:</b> Frijoles verdes</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada de granada, arándanos y espinaca Zanahorias <i>baby</i> Rodajas de pepino</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Mix de frutas Fresas frescas</p>	<p><b>Elige 1 proteína y cereal</b> Pollo crocante/Pan Pata de pollo teriyaki con pan de banana Sándwich de queso a la parrilla  </p> <p><b>Agrega:</b> Papas fritas rizadas Sopa de brócoli y queso</p> <p><b>Barra de vegetales</b> Ensalada con aderezo Rodajas de tomate y pepinillos</p> <p><b>Elige 1/2 taza de frutas</b> Manzana fresca Ensalada de frutas de lima y miel</p>

**AGOSTO 2018**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**SEPTIEMBRE 2018**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

**OCTUBRE 2018**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**NOVIEMBRE 2018**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

**DICIEMBRE 2018**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**ENERO 2019**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**FEBRERO 2019**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

**MARZO 2019**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**ABRIL 2019**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**MAYO 2019**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**JUNIO 2019**

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						