

# October 2020

## ESCUELA COMUNITARIA LE MARS

### LUNCH



**CALORIAS:**  
 K-5 (550-650) 6-8 (600-700) 9-12 (750-850)  
**ESTUDIANTE 18 años o menos GRATIS**  
**COSTO ADULTO \$3.85**  
**EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO**



**Consejo de nutrición:** Haga que la mitad de su plato sean verduras y frutas. Las verduras y frutas están llenas de nutrientes que favorecen la buena salud. Elija frutas y verduras rojas, naranjas y verde oscuro como tomates, batatas y brócoli. Reference:



USDA MI PLATO

**Monday**

**Tuesday**

**Wednesday**

**Thursday**

**Friday**



Envoltorio de Pavo Deli 1  
 Lechuga, Queso  
 Papas fritas  
 Zanahorias en cuadritos  
 Melocotones

Regreso a casa 2  
 Perritos calientes en un bollo  
 Papas fritas  
 Ejotes  
 Manzanas

Pizza de pepperoni 5  
 Brócoli  
 Ensalada de lechuga  
 Piña  
 Plato principal  
 HS: Pizza de queso

Espaguetis 6  
 Ejotes  
 Disparate  
 Un pan  
 Plato principal  
 HS: Pollo Alfredo

Sándwich de Pollo Empanizado 7  
 Lechuga  
 Frijoles cocidos  
 Peras  
 Plato principal  
 HS: Sándwich de pescado

Mr Ribb Sandwich 8  
 Elote  
 Palitos de zanahoria  
 Melocotones  
 Plato principal  
 HS: Emparedado de carne de res deshebrada

Hamburguesas con queso 9  
 Papas fritas  
 Lechuga / Tomate  
 Fruta fresca  
 Plato principal  
 HS: Sándwich de cerdo desmenuzado

Envuelto de Fajitas de Pollo 12  
 Lechuga y Queso  
 Arroz  
 Brócoli  
 Piña  
 Plato principal de  
 HS: Tacos

Chile / Queso / Galletas 13  
 Elote  
 Puré de manzana  
 Rollo de canela  
 Plato principal de  
 HS: Burrito / Chile

Macarrones con queso 14  
 Piernitas de pollo  
 Zanahorias en cuadritos  
 Peras  
 Panecito  
 HS: Mini Corn Dogs

Carne de res deshebrada 15  
 sobre papas  
 Verduras mixtas  
 Melocotones  
 Panecito  
 Plato principal  
 HS: crema de pavo

Jamón Picante y Queso 16  
 Ejotes  
 Palitos de zanahoria  
 Fruta mezclada  
 Plato principal  
 HS: sándwich de cerdo a la barbacoa

Tiras de pollo 19  
 Papas con queso  
 Verduras mixtas  
 Piña  
 Plato principal  
 HS: Camarones Crujientes

Salsa Crisпитos y Queso 20  
 Lechuga  
 Zanahorias en cuadritos  
 Puré de manzana  
 Papas fritas  
 Entrada HS: Burrito

Hamburguesas con queso 21  
 Frijoles cocidos  
 Lechuga  
 Fruta mezclada  
 Plato principal  
 HS: pollo italiano

Sándwich de Pescado 22  
 Empanizado  
 Lechuga / Queso  
 Papas fritas  
 Melocotones  
 Plato principal de  
 HS: Pollo empanizado

Sándwich de cerdo 23  
 Brócoli  
 Ensalada de col  
 Peras  
 Plato principal  
 HS: pollo italiano

Palitos de Queso con Salsa 26  
 Verduras mixtas  
 Palitos de zanahoria  
 Melocotones  
 HS: Pizza de pepperoni

Perritos calientes 27  
 Ejotes  
 Papas fritas  
 Puré de manzana  
 Entrada de  
 HS: Mr Ribb

Revoltura de tacos 28  
 Papas fritas  
 Carne, lechuga, queso  
 Frijoles refritos  
 Piña  
 HS: Crispito / salsa

Sándwich de bistec Salisbury 29  
 Papas en crema y salsa  
 Brócoli  
 Peras  
 Plato principal  
 HS: pollo italiano

Nuggets de pollo 30  
 Elote  
 Zanahorias  
 Fruta mezclada  
 Galleta  
 EloteHS: Mini Corn Dogs