

“Esta institucion es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades”

December 2020

ESCUELA COMUNITARIA LE MARS NORMBRE DE LA ESCUELA AQUI

LUNCH



calorias:

K-5 550-650 6-8 600-700 9-12 750-850

Costo del estudiante: Gratis Costo adulto: \$3.85



Nutrition Tip: Include whole grains. Aim to make at least half your grains whole grains. Look for the words “100% whole grain” or “100% whole wheat” on the food label. Whole grains provide more nutrients, like fiber, than refined grains.

Reference: USDA MyPlate



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

No School 0

Sandwich de cerdo 1
Desmenuzado y papas fritas
Ejotes
Lechuga
Purè de manzana
HS: pollo italiano

Tabernas 2
Rodajas de papa
Elote
Fruta mezclada
HS: carne de cerdo deshebrada

Sandwich/pollo a la parrilla 3
Brócoli
Lechuga
Duraznos
HS Hamburguesa

Sándwich de albóndigas 4
Frijoles cocidos
Palitos de zanahoria
Naranjas mandarinas
HS Entrada Mr Ribb

Pasta italiana horneada 7
Zanahorias en cuadritos
Lechuga
Peras
Panecito
HS: Atún y Fideos

Sándwich de Pollo Empanizado 8
Lechuga
Frijoles cocidos
Purè de manzana
HS: Sandwich de pescado

Sándwich de Salchicha y huevo 9
Papa rallada frita
Elote
Fruta mixta
HS: pan a la francesa

Sándwich Mr Rib 10
Brócoli
Palitos de zanahoria
duraznos
HS: carne deshebrada

Hamburguesas con queso 11
Ejotes
Lechuga
Piña
HS: Puerco en salsa barbacoa

Nuggets de pollo 14
Zanahorias en cuadritos
Papas con queso
Fruta mixta
Un pan
HS: Camarones Crujientes

Pavo Crema sobre un pan 15
Ejotes
Purè de manzana
Pay de camote
HS: carne deshebrada

Empanada de cerdo 16
Papas fritas
Brócoli
Peras
HS: Pollo italiano

Chile / Queso / Galletas 17
Elote
Duraznos
Rollo de canela
HS: Sopa de tortilla

Perros calientes 18
Frijoles cocidos
Palitos de zanahoria
Piña
HS: Ribbs

Pizza de peperoni 21
Verduras mixtas
Ensalada de lechuga
Purè de manzana
HS: Pizza

Sándwich de pollo a la parrilla 22
Brócoli
Palitos de zanahoria
Duraznos
HS: Hamburguesas

No School 23

No School 24

No School 25

No School 28

No School 29

No School 30

No School 31

