

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

January 2021

ESCUELA COMUNITARIA LE MARS NORMBRE DE LA ESCUELA AQUÍ

LUNCH

calories:

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



Costo del estudiante: Gratis Costo adulto: \$3.85

Nutrition Tip: Help with food waste by getting creative with leftovers and planning meals around the food you already have on hand.



Reference: Eat Right

Monday



Tuesday

Wednesday



Thursday

Friday

NO SCHOOL

1

Palitos de queso 4
Ejotes
Salsa de espagueti
Fruta mixta
HS: sándwich de pescado

Sándwich de albondigas 5
Con salsa de espagueti
Queso mozzarella
Frijoles cocidos
Naranjas mandarinas
HS: Mr Ribb Sandwich

Hamburguesas de taco 6
Lechuga queso
zanahorias
Peras
Papas fritas
HS: cerdo desmenuzado

Sándwich de pollo a la 7
Parrilla
Brócoli
lechuga
Duraznos
HS: hamburguesa con queso

Pollo a la naranja 8
Pasta
Elote
Palitos de apio
Piña
HS: pollo teriyaki

Muslos de pollo 11
Papas batidas
salsa
Brócoli
Fruta mixta
HS Entrée: filete salisbury

Sopa de fideos con pollo 12
Ejotes
Palitos de zanahoria
Puré de manzana
Pan y galletas
HS: Sopa de tomate

Pizza crujiente 13
Salsa de espagueti
Zanahorias en cubos
Ensalada de lechuga
Duraznos
HS: mini perros de maiz

Chile con queso 14
Elote
Piña
Rollo de canela
Galletas
HS: sopa de tortilla

Perritos calientes 15
Frijoles cocidos
Palitos de zanahoria
Manzana
HS: Mr Ribb Sandwich

Pollo teriyaki 18
Arroz / Rollo de té
Chicharos
Zanahorias
Fruta mixta
HS: pollo naranja

Pasta italiana al horno 19
Zanahorias al vapor en cubos
Duraznos
Pan de ajo
HS: atún horneado

Tacos 20
Lechuga / queso
Frijoles refritos
Peras
Papas fritas
HS: Crispitos

Sandwich de carne 21
Desmenuzada
Papas fritas
Palitos de zanahoria
Naranjas mandarinas
HS: Mr Ribbs

Sándwich de cerdo 22
Ensalada de col
Brócoli
Naranjas
HS: Sándwich de pescado

Nugget de pollo 25
Patatas gratinadas
Verduras mixtas
Peras
HS: mini perros de maiz

Crispitos / chile / queso 26
Zanahorias
Lechuga
Puré de manzana
Patatas fritas / salsa
HS: Burrito

Taberna 27
Rodajas de papa
Palitos de apio
Fruta mixta
HS: atún derretido

Huevo / queso 28
Sándwich de salchicha
Tri – Taters
Elote
Duraznos
HS: pan tostado a la francés

Hamburguesa de pollo 29
empanizado
Brócoli
Lechuga
Oranges
HS: sandwich de pescado

January 2021

LUNCH

Monday



Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

