

"Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades"

# February 2021

ESCUELA COMUNITARIA LE MARS NORMBRE DE LA ESCUELA AQUI

## LUNCH



calories:

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

Costo del estudiante: Gratis Costo adulto: \$3.85



**Fitness Tip:** Try to be active for 60 minutes or more every day. Run, dance, walk the dog, climb stairs or play in the snow if you have it.

Reference: USDA MyPlate

### Monday

Pizza de pepperoni  
Ensalada de lechuga  
Brócoli  
Piña  
O pizza de queso

1

### Tuesday

Espaguetis / salsa de carne  
Pan tostadas de ajo  
Ejotes  
Ensalada de lechuga  
Puré de Manzana  
O pollo Alfredo

2

### Wednesday

Hamburguesas de taco  
Lechuga queso  
Chicharos  
Duraznos  
O Pollo Italiano

3

### Thursday

Sandwich de huevo salchicha  
Tortita de papa  
Zanahorias en cubos  
Smoothie congelado  
O Envuelto de tortilla de huevo

4

### Friday

Nugget de pollo  
Puré de papa  
Salsa  
Frijoles cocidos  
Fruta Mixta  
O Camarones Crujientes de queso

5

Fajitas de pollo  
Lechuga / queso / Salsa  
Frijoles refritos  
Papas fritas  
Piña  
O Taco de harina

8

Pizza Chile  
Ensalada de lechuga  
Elote  
Puré de nanzana  
Pan  
O Sopa de fideos con pollo

9

Pollo Alfredo  
Zanahorias al vapor  
Apio  
Smoothie congelado  
Pan tostadas de ajo  
O Espaguetis

10

Sandwich Mr Ribb  
Ensalada de lechuga  
Brócoli  
Duraznos  
O Sándwich de carne deshebrada

11

Pan Tostado a la Francesa  
Tortita de salchicha  
Tortitas de papa  
Ejotes  
Fruta fresca  
O Tortita de huevo

12

No hay clases

15

Sándwich de pollo a la parrilla  
Zanahorias en cubos  
Lechuga  
Puré de manzana  
O Sandwich Mr Ribb

16

Hamburguesas con queso  
Frijoles Cocidos  
Palitos de zanahoria  
Fruta mixta  
O Sándwich caliente de jamón

17

Taberna  
Papas fritas  
Verduras mixtas  
Piña  
O Pollo italiano

18

Palitos de queso  
Salsa de espagueli  
Brócoli  
Lechuga  
Naranjas mandarinas  
O Pan de queso

19

Piernas de pollo  
Puré de papa / salsa  
zanahorias  
Peras  
O Camarones Crujientes/ queso

22

Sopa de fideos con pollo  
Ejotes  
Palitos de zanahoria  
Puré de manzana  
Pan  
O Sopa de tomate

23

Sándwich de tortita de cerdo  
Verduras mixtas  
Lechuga  
Naranjas mandarinas  
O Sándwich de pollo empanizado

24

Sándwich de albóndigas  
Frijoles cocidos  
Duraznos  
Fritos  
O: Sandwich Mr Ribb

25

Pizza de queso  
Lechuga  
Brócoli  
Piña  
HS: Pizza de pepperoni

26

