

“Esta institucion Provee igualdad de Oportunidades”

# SEPTEMBER 2021 LE MARS COMMUNITY SCHOOL



**School Information:** Calorías k-5 550-650  
6-8 600-700  
9-12 750-850  
MENU SUJETO A CAMBIAR SIN AVISO



**September is Whole Grains Month!** 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.



## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY



**Taverns** 1  
**Zanahoria en cuadros**  
**Papas fritas**  
**Duraznos**  
**HS Entree: Puerco dezebrado**

**Albondigas/ Salsa** 2  
**Queso Mozzarella**  
**Frijoles Horneados**  
**Pina**  
**HS Entree: Mr Ribb**

**Pollo a la parrilla** 3  
**Vegetales Mixtos**  
**Lechuga**  
**Mandarina**  
**HS Entree: Jamon**

**Dia de el trabajo** 6

**Fajitas de Pollo** 7  
**Lechuga, Queso**  
**Ejotes**  
**Pina**  
**HS Entrée: Taco envuelto**

**Sandwich de Puerco** 8  
**Brocoli**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta Mixta**  
**HS Entrée: Taverns**

**Chilli, Galleta Salada** 9  
**Elote**  
**Durazno**  
**Rollos de Canela**  
**HS Entrée: Sopa**

**Chicken Nuggets** 10  
**Pure de Papa/ gravy**  
**Zanahoria**  
**Mandarina**  
**HS Entrée: Camaron empanizado**

**Pizza de queso** 13  
**Zanahoria**  
**Ensalada de lechuga**  
**Pina**  
**HS Entrée: Pizza de Peperoni**

**Sandwich de Costilla** 14  
**Elote**  
**Papas fritas**  
**Pure de Manzana**  
**HS Entrée: Hotdogs**

**Crispitos w/Chili** 15  
**Chicharos**  
**Lechuga**  
**Fritos con salsa**  
**HS Entrée: Burrito**

**Pollo A la naranja** 16  
**Pasta**  
**Zanahoria**  
**Peras**  
**HS Entrée: Pollo Teriyaki**

**Salchicha, Huevo y Queso** 17  
**En Sandwich**  
**Ejotes/ Tri taters**  
**Manzana**  
**HS Entrée: Sandwich de Queso**

**Chicken Tenders** 20  
**Pure de Papa**  
**Gravy**  
**Brocoli**  
**Pina**  
**Hs Entrée: Camaronempanizado**

**Sandwich de jamon y Queso** 21  
**Zanahoria en cuadros**  
**Lechuga**  
**Duraznos**  
**HS Entrée: Hamburguesa con queso**

**First Day of Fall** 22  
**Taco de Carne**  
**Lechuga, Queso**  
**Frijoles fritos**  
**Peras**  
**HS Entrée :Pollo Italiano**

**Sopa de Pollo con Pasta** 23  
**Ejotes y Zanahorias**  
**Pan**  
**Pure de Manzana**  
**HS Entrée : Sopa de Tomate**

**National Horchata Day** 24  
**Lasagna con Carne**  
**Elote**  
**Apio**  
**Mandarina**  
**HS Entrée : Lasagna de Pollo**

**Palitos de Queso con Salsa** 27  
**Vegetales Mixtos**  
**Zanahorias**  
**Peras**  
**HS Entrée: Pizza de Peperoni**

**Cowboy Cavatini** 28  
**Brocoli**  
**Ensalada de Lechuga**  
**Fruta**  
**HS Entrée: Pollo Alfredo**

**Pollo a la Parrilla** 29  
**Frijoles Horneados**  
**Zanahorias**  
**Fruta Mixta**  
**HS Entrée: Hamburguesa con queso**

**Jamon de Pavo envuelto** 30  
**Lechuga, Queso**  
**Chips**  
**Zanahoria en cuadros**  
**Duraznos**

