

DECEMBER 2021

LE MARS COMMUNITY SCHOOL.

LUNCH



CALORIAS:K-5 (550-650) 6-8 (600-700) 9-12 (750-850)
Estudiantes menores de 18 son GRATIS
Adultos Costo \$3.85
MENU PUEDE CAMBIAR SIN PREVO AVISO



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



Taco de Puerco (carnita) **1**
 Lechuga
 Cheddar
 Frijoles negros – Peras
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Sopa de fideo con pollo **2**
 Galleta Salada
 Zanahorias
 Naranjas
 HS Entree: opcion de cocina

Hamburguesa con queso **3**
 Papas fritas
 Apio
 Broccoli – Pure de manzana
 Hs Entrée: opcion de cocina

Tiritas de Pollo **6**
 Frijoles horneados
 Lechuga
 Chips – Manzana
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Macarrones c/queso **7**
 Panecillo
 Tomates
 Lechuga – Fruta mixta
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Bolitas de Pollo **8**
 Pan
 Pure de Papa
 Ensalada de lechuga – peras
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Espagueti con carne **9**
 Panecillo
 Zanahorias
 Sidekick
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Albondigas **10**
 Chips
 Lechuga
 Elote – Duraznos
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Mini corndogs **13**
 Ensalada de Col
 Elote
 Duraznos
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Spagueti con Queso **14**
 Panecillo
 Ensalada de lechuga
 Pina
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Chilaquiles con pollo **15**
 Lechuga
 Frijoles fritos
 Pure de manzana
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Puerco con BBQ **16**
 Pan
 Zanahorias
 Fruta mixta
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Pizza de Peperoni **17**
 Ensalada
 Gajos de mandarina
 HS Entrée: Opcion de Cocina

Sloppy Joe **20**
 Ensalada de lechuga
 Elote
 Pina
 HS Entrée: Opcion de Cocina

pavo **21**
 Pure de papa c/ gravy
 Salsa de arandanos
 Green beans
 HS Entrée: Opcion de Cocina

NO CLASES **22**

NO CLASES **23**

Feliz Navidad!!! **24**

NO CLASES **27**

NO CLASES **29**

NO CLASES **29**

NO CLASES **30**

Feliz 2022!!! **31**