

SANTA MONICA-MALIBU USD
MENÚ PARA ALMUERZOS PARA ESCUELAS PRIMARIAS DICIEMBRE 2009



CLEMENTINE (ALGERIAN) MANDARIN

COSECHA DEL MES

La fruta cítrica estalla en Diciembre

Las naranjas y mandarinas serán representadas en las barras de ensalada

¡Todas frutas cítricas son una excelente fuente de vitamina C que ayuda a mantenernos sano durante la temporada de gripe!



***Carne de Res







+++Carne de Pavo

###Carne de Puerco



100% Mozzarella

Menu sujeto a cambio


MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
 <p><i>Se ofrece una variedad de leche diario. La mejor fuente de calcio para los huesos.</i></p>	<p>1 BARRA DE ENSALADA CON SANDWICH DE JAMON DE PAVO Y QUESO PAPITAS</p>	<p>2 POLLO ASADO CON PURE DE PAPAS ENSALADA VERDE FRESCA PAN HAWAIIANO FRUTA FRESCA</p>	<p>3 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO CHURRO</p>	<p>4 ALGO NUEVO!  BAGEL DE PIZZA CON QUESO CON ENSALADA JUGO HELADO DE 100% DE FRUTA</p>
<p>7 ALGO NUEVO! PIEZAS DE POLLO ASADO DE CLUX DELUX CON PAPAS HORNEADAS FRUTA</p>	<p>8 BARRA DE ENSALADA CON MACARRONES CON QUESO FRUTA SECA</p>	<p>9 DESAYUNO PARA ALMUERZO PALITOS DE WAFFLE CON+++SALCHICHA PAPAS 100% JUGO DE FRUTA</p>	<p>10 ALGO NUEVO! BARRA DE ENSALADA CON ***HAMBURGUESAS PEQUENAS DE COSTILLAS CON SAVOR DE MIEL</p>	<p>11 REBANADA DE PIZZA DE QUESO O CON ###SALCHICHA CON ENSALAD VERDE MEZCLADA MANZANA FRESCA </p>
<p>14 SANDWICH DE POLLO ASADO EN PAN DE TRIGO CON PAPAS HORNEADAS FRUTA</p>	<p>15 ALGO NUEVO! BARRA DE ENSALADA CON PAN DE QUESO Y AJO GALLETA</p>	<p>16 POLLO DE NARANJA CON ARROZ FRITO CON VEGETALES COCINADOS A VAPOR GALLETA DE FORTUNA FRUTA</p>	<p>17 +++PERRO CALIENTA A LA PARRILLA EN PAN DE TRIGO CON PAPAS HORNEADAS FRUTA SECA</p>	<p>18 PIZZA DE QUESO  CON ENSALADA FRUTA</p>
<p>VACACIONES DE INVIERNO</p>		<p>21 DE DICIEMBRE 2009</p>		<p>HASTA</p>
<p>Menu vegetariano de Segundo Opcion</p> <p>12/1-12/4 - Yogurt, Pretzel Y Palito de Queso 12/7-12/11 - Palito de Queso con Salsa Marinara 12/14-12/18- Pan tostado con queso</p> <p>Los estudiantes pueden elegir el almuerzo caliente, barra de ensalada o la opcion vegetariano.</p>			<p>SE OFRECE DIARIO UNA PORCION ADICINAL DE FRUTAS Y VERDURAS</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	

SANTA MONICA-MALIBU USD
MENÚ PARA ALMUERZOS PARA ESCUELAS PRIMARIAS **DICIEMBRE 2009**

***Carne de Res

+++Carne de Pavo

###Carne de Puerco

 100% Mozzarella

Menu sujeto a

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 <i>BARRA DE ENSALADA</i> CON SANDWICH DE JAMON DE PAVO Y QUESO 30 PAPITAS 18	2 POLLO ASADO 8 CON PURE DE PAPAS 22 ENSALADA VERDE FRESCA 2 PAN HAWAIIANO 15 FRUTA FRESCA 17	3 <i>BARRA DE ENSALADA</i> CON+++BARRA DE TACO 23 CHURRO 13	4 <i>ALGO NUEVO!</i> BAGEL DE PIZZA CON QUESO 39 CON ENSALADA 2 JUGO HELADO DE 100% DE FRUTA 23
7 <i>ALGO NUEVO!</i> PIEZAS DE POLLO ASADO DE CLUX DELUX 16 CON PAPAS HORNEADAS 17 FRUTA 17	8 <i>BARRA DE ENSALADA</i> CON MACARRONES CON QUESO 23 FRUTA SECA 12	9 <i>DESAYUNO PARA</i> <i>ALMUERZO</i> 105 PALITOS DE WAFFLE CON+++SALCHICHA PAPAS 100% JUGO DE FRUTA 15	10 <i>ALGO NUEVO!</i> <i>BARRA DE ENSALADA</i> CON ***HAMBURGUESAS PEQUENAS DE COSTILLAS CON SAVOR DE MIEL 40	11 REBANADA DE PIZZA DE QUESO 37 O CON ###SALCHICHA 32 CON ENSALAD VERDE MEZCLADA 2 MANZANA FRESCA 19
14 SANDWICH DE POLLO ASADO EN PAN DE TRIGO 36 CON PAPAS HORNEADAS 14 FRUTA 17	15 <i>ALGO NUEVO!</i> <i>BARRA DE ENSALADA</i> CON PAN DE QUESO Y AJO 44 GALLETA 19	16 POLLO DE NARANJA 20 CON ARROZ FRITO 29 CON VEGETALES COCINADOS A VAPOR 7.5 GALLETA DE FORTUNA 4 FRUTA 17	17 +++PERRO CALIENTA A LA PARRILLA EN PAN DE TRIGO 22.5 CON PAPAS HORNEADAS 14 FRUTA SECA 12	18 PIZZA DE QUESO 37 CON ENSALADA 2 FRUTA 17
VACACIONES DE INVIERNO	21 DE DICIEMBRE 2009	HASTA		

Análisis Nutritivo Semanal del Almuerzo

Semana 1

Semana 2

Semana 3

En General		RDA	En General		RDA	En General		RDA
Calorias	741	644	Calorias	722	644	Calorias	682	644
Colesterol	79 Mg	100	Colesterol	73 Mg	100	Colesterol	79 Mg	100
Calcio	631 Mg	267	Calcio	582 Mg	267	Calcio	562 Mg	267
Vit. A	1765 IU	1055	Vit. A	1422 IU	1055	Vit. A	3166 IU	1055
Vit. C	46 IU	15	Vit. C	26 IU	15	Vit. C	25 IU	15
Grasa Total	28%	<30%>	Grasa Total	28%	<30%>	Grasa Total	27%	<30%>
Grasa Saturada	10%	<10%>	Grasa Saturada	11%	<10%>	Grasa Saturada	9%	<10%>