

DISTRITO ESCOLAR DE SANTA MONICA-MALIBU

MENU PARA ALMUERZOS

FEBRERO 2010



Se ofrece una opcion de leche diario. La mejor fuente de calcio!

Se sirve desayuno
En las escuelas
Edison, Grant,
McKinley, Muir y
Rogers

MENU DE
DESAYUNO

LUNES
Palitos de waffle
Con salchicha
Pure de manzana

MARTES
Burrito de Desayuno

MIERCOLES
Pizza de bagel
4 oz jugo

JUEVES
Pan con salchicha
Fruta

VIERNES
Burrito de Desayuno
Fruta

Se ofrece diario
cereal, galletas, dos
clases de fruta y
leche

***Carne de Res

+++Carne de Pavo

###Carne de Puerco




100% de Mozzarella

Menu Sujeto a Cambio

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ***HAMBURGUESA A LA PARILLA EN PAN DE GRANOS ENTEROS TASA DE LECHUGA Y PEPINO CON PAPAS HORNEADAS MANZANA	2 BARRA DE ENSALADA CON+++PERRO CALIENTE EMPANIZADO PAPITAS	3 POLLO LOCO ASADO CON ARROZ ELOTE TORTILLA DE HARINA FRUTA	4 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO CHURRO DE CANELA	5 PIZZA BAGEL DE QUESO CON ZANAHORIAS JUGO HELADO
8 PIEZAS DE POLLO CON PAPAS HORNEADAS FRUTA	9 BARRA DE ENSALADA CON POLLO HORNEADO EN PAN DE GRANOS ENTEROS	10 ***PERRO CALIENTE DE RES EN PAN DE GRANOS ENTEROS CON PAPAS HORNEADAS FRIJOLES VEGETARIANOS FRUTA SECA	11 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO HORNEADAS DE CLUX DELUX	12 REBANADA DE PIZZA DE QUESO O DE ###SALCHICHA CON ENSALADA DE 3 VERDURAS GALLETA FRUTA
15 CUMPLEANOS DE WASHINGTON 	16 BARRA DE ENSALADA CON BURRITO DE FRIJOLES DE SEÑOR FELIX	17 DESAYUNO PARA ALMUERZO PALITOS PAN FRANCES CON +++ SALCHICHA PAPAS 100% JUGO DE FRUTA	18 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO GALLETA	19 PIZZA EN PAN FRANCES DE RED BARON CON ENSALADA VERDE JUGO HELADO
22 ***COSTILLAS A LA PARILLA EN PAN DE GRANOS ENTEROS CON PAPAS HORNEADAS FRIJOLES VEGETARIANOS TASA DE DURAZNOS	23 BARRA DE ENSALADA CON SANDWICH DE QUESO TOSTADO PAPITAS	24 POLLO DE NARANJA CON CHOW MEIN EJOTES FRUTA FRESCA	25 BARRA DE ENSALADA CON ***BARRA DE TACO CHURRO DE CANELA	26 PIZZA DE QUESO O DE ###SALCHICHA CON ENSALADA VERDE MEZCLADA FRUTA
Menu vegetariano de Segundo Opcion 2/1-2/5 - Sandwich de Queso Tostado 2/8-2/12 - Burrito de Frijoles 2/15-2/19 - Quesadilla 2/22-2/26 - Yogur, Pretzel y Palito de queso			PAGUE POR ADELANTADO Y GUARDE: Escuelas Primarias-20 almuerzos-\$50.00 (guarde \$10) Escuelas Secundarias-20 almuerzos-\$60.00 (guarde \$10)	
Los estudiantes pueden elegir el almuerzo caliente, barra ode ensalada o la opcion vegetariano.			Los balances negativos deben ser pagados antes de que un Estudiante pueda recibir una Oferta de Comida. Los padres pueden revisar el balance llamando a la oficina de las comidas o visitando la cafeteria	

**DISTRITO ESCOLAR DE SANTA MONICA-MALIBU
MENU PARA ALMUERZOS**

FEBRERO 2010

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ***HAMBURGUESA A LA PARILLA EN PAN DE GRANOS ENTEROS 28 TASA DE LECHUGA Y PEPINO 1 CON PAPAS HORNEADAS 14 MANZANA 19	2 BARRA DE ENSALADA CON+++PERRO CALIENTE EMPANIZADO 28 PAPITAS 18	3 POLLO LOCO ASADO 8 CON ARROZ 21 ELOTE 29 TORTILLA DE HARINA 22 FRUTA 17	4 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO 23 CHURRO DE CANELA 14	5 PIZZA BAGEL DE QUESO 39 CON ZANAHORIAS 8 JUGO HELADO 15
8 PIEZAS DE POLLO 14 CON PAPAS HORNEADAS 17 FRUTA 17	9 BARRA DE ENSALADA CON POLLO HORNEADO EN PAN DE GRANOS ENTEROS 43	10 ***PERRO CALIENTE DE RES EN PAN DE GRANOS ENTEROS 26 CON PAPAS HORNEADAS 16 FRIJOLES VEGETARIANOS 26 FRUTA SECA 12	11 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO HORNEADAS DE CLUX DELUXE 13	12 REBANADA DE PIZZA DE QUESO O DE ###SALCHICHA 37 CON ENSALADA DE 3 VERDURAS 2 GALLETA 19 FRUTA 17
15 CUMPLEANOS DE WASHINGTON 	16 BARRA DE ENSALADA CON BURRITO DE FRIJOLES DE SEÑOR FELIX 40	17 DESAYUNO PARA ALMUERZO 76 PALITOS PAN FRANCES CON +++ SALCHICHA PAPAS 100% JUGO DE FRUTA 14	18 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO 12 GALLETA 19	19 PIZZA EN PAN FRANCES DE RED BARON 36 CON ENSALADA VERDE 2 JUGO HELADO 15
22 ***COSTILLAS A LA PARILLA EN PAN DE GRANOS ENTEROS 41 CON PAPAS HORNEADAS 24 FRIJOLES VEGETARIANOS 26 TASA DE DURAZNOS 30	23 BARRA DE ENSALADA CON SANDWICH DE QUESO TOSTADO 33 PAPITAS 18	24 POLLO DE NARANJA 20 CON CHOW MEIN 12 EJOTES 3 FRUTA FRESCA 17	25 BARRA DE ENSALADA CON ***BARRA DE TACO 23 CHURRO DE CANELA 14	26 PIZZA DE QUESO O DE ###SALCHICHA 34 CON ENSALADA VERDE MEZCLADA 2 FRUTA 17

Analisis Nutritivo Semenal del Almuerzo

Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
En General	RDA	En General	RDA	En General	RDA	En General	RDA
Calorias 720	644	Calorias 675	644	Calorias 7009	644	Calorias 695	644
Colesterol 61 Mg	100	Colesterol 51 Mg	100	Colesterol 59 Mg	100	Colesterol 61 Mg	100
Calcio 503 Mg	267	Calcio 495 Mg	267	Calcio 479 Mg	267	Calcio 625 Mg	267
Vit. A 2150 IU	1055	Vit. A 2113 IU	1055	Vit. A 2674 IU	1055	Vit. A 2161 IU	1055
Vit. C 46 IU	15	Vit. C 27 IU	15	Vit. C 42 IU	15	Vit. C 45 IU	15
Grasa Total 25%	<30%>	Grasa Total 28%	<30%>	Grasa Total 28%	<30%>	Grasa Total 27%	<30%>
Grasa Saturada 8%	<10%>	Grasa Saturada 8%	<10%>	Grasa Saturada 9%	<10%>	Grasa Saturada 9%	<10%>