

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

ENERO 2010

***Carne de Res

+++Carne de Pavo

###Carne de Puerco



100% Mozzarella

Menu Sujeto a Cambio



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

COSECHA DEL MES

KIWI

- empacado con nutrición buena
- un Kiwi tiene 1/2 de la Vitamina C necesario por un dia
- la piel de un Kiwi es comestible
- Las frutas y las verduras verdes ayudan proteger
- los ojos, los huesos y los dientes



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
4 SANDWICH AL LA PARILLA DE QUESO CON ZANAHORIAS PAPTAS FRUTA	5 BARRA DE ENSALADA CON***HAMBURGUESAS PEQUEÑAS CON QUESO GALLETAS A SAVOR DE VAINILLA	6 ALGO NUEVO! POLLO ASADO CON PURE DE PAPAS PAN HAWAIANO FRUTA	7 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO	8 PIZZA DE QUESO DE PAN GRUESO DE GALAXY CON ENSALADA FRUTA
11 PIEZAS DE POLLO HORNEADOS CON REBANADAS DE PAPAS HORNEADAS PAN DE GRANOS ENTEROS FRUTA	12 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRO CALIENTE EMPANIZADO	13 ***SANDWICH DE COSTILLAS A SAVOR DE MIEL EN PAN DE TRIGO CON ELOTE FRUTA	14 BARRA DE ENSALADA CON SPAGHETTI CON +++SALSA DE CARNE PAN CON QUESO Y AJO	15 ALGO NUEVO! PIZZA ESTILO SICILIANA DE QUESO O ###SALCHICHA CON ENSALADA VERDE MEZCLADA FRUTA SUGERIDO POR ESTUDIANTES de ROOSELVET!!
18 CUMPLEANOS DE MARTIN LUTHER KING	19 ALGO NUEVO! SANDWICH DE POLLO DE CLUX DELUX EN PAN DE GRANOS ENTEROS CON PAPAS HORNEADAS FRUTA	20 <i>DESAYUNO PARA ALMUERZO</i> PALITOS PAN FRANCES TOSTADO CON+++SALCHICHA PAPAS 100% JUGO DE FRUTA	21 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO CHURRO	22 PIZZA DE QUESO DE RED BARON CON ZANAHORIAS JUGO HELADO
25 ALGO NUEVO! PIEZAS DE POLLO DE CLUX DELUX CON PAPAS HORNEADAS FRUTA SECA SUGERIDO POR ESTUDIANTES de ROOSELVET!!	26 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRO CALIENTE EN PAN DE GRANOS ENTEROS FRIJOLES VEGETARIANOS	27 MACARONI CON QUESO CON ENSALAD VERDE FRESCA FRUTA	28 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO HORNEADAS PAN DE GRANOS ENTEROS	29 REBANADA DE PIZZA ESTILO SICILIANA DE QUESO O ###SALCHICHA CON PALITOS DE APIO CON ALINO FRUTA

Menu vegetarian de Segundo Opcion

1/4-1/8 - Burrito de Frijoles

1/11-1/15 - Quesadilla

1/18-1/22 - Yogurt, Pretzels y Palito de Queso

1/25-1/29 - Palito de queso con salsa Marinara

Los estudiantes pueden elegir el almuerzo caliente, barra de ensalada o la opcion vegetarian.

www.smmusd.org/foodservices



Precios de Almuerzos

Precio completo: \$3.00

Precio Reducido: \$0.40

Paquette de Alimentos:

20 Almuerzos-\$50.00

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

ENERO 2010

CARBOHIDRATOS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
4 SANDWICH DE QUESO A LA PARILLA 33 CON ZANAHORIAS 8 PAPITAS 18 FRUTA 17	5 BARRA DE ENSALADA CON***HAMBURGUESAS PEQUEÑAS CON QUESO 59 GALLETAS A SAVOR DE VAINILLA 19	6 POLLO ASADO 8 CON PURE DE PAPAS 22 PAN HAWAIANO 14 FRUTA 17	7 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO 23	8 PIZZA DE QUESO DE PAN GRUESO DE GALAXY 29 CON ENSALADA 2 FRUTA 17
11 PIEZAS DE POLLO HORNEADOS 15 CON REBANADAS DE PAPAS HORNEADAS 24 PAN DE GRANOS ENTEROS 25 FRUTA 17	12 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRO CALIENTE EMPANIZADO 32	13 ***SANDWICH DE COSTILLAS A SAVOR DE MIEL EN PAN DE TRIGO 40 CON ELOTE 29 FRUTA 17	14 BARRA DE ENSALADA CON SPAGHETTI CON +++SALSA DE CARNE 32 PAN CON QUESO Y AJO 22	15 <u>ALGO NUEVO!</u> PIZZA ESTILO SICILIANA DE QUESO 48 O ###SALCHICHA 48 CON ENSALADA VERDE MEZCLADA 2 FRUTA 17
18 CUMPLEANOS DE MARTIN LUTHER KING	19 SANDWICH DE POLLO DE CLUX DELUX EN PAN DE GRANOS ENTEROS 45 CON PAPAS HORNEADAS 17 FRUTA 17	20 <i>DESAYUNO PARA ALMUERZO</i> 76 PALITOS DE PAN FRANCES TOSTADO CON+++SALCHICHA PAPAS 100% JUGO DE FRUTA 15	21 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO 23 CHURRO 13	22 PIZZA DE QUESO DE RED BARON 36 CON ZANAHORIAS 8 JUGO HELADO 15
25 <u>ALGO NUEVO!</u> PIEZAS DE POLLO DE CLUX DELUX 16 CON PAPAS HORNEADAS 16 PAN DE GRANOS ENTEROS 25 FRUTA SECA 12	26 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRO CALIENTE EN PAN DE GRANOS ENTEROS 25 FRIJOLES VEGETARIANOS 26	27 MACARONI CON QUESO 23 CON ENSALADA VERDE 2 FRUTA 17	28 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO HORNEADAS 13 PAN DE GRANOS ENTEROS 25	29 REBANADA DE PIZZA ESTILO SICILIANA DE QUESO 48 O ###SALCHICHA 48 CON APIO CON ALINO 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 686	644	Calorias 633	644	Calorias 728	644	Calorias 694	644
Colesterol 65 Mg	100	Colesterol 49 Mg	100	Colesterol 78 Mg	100	Colesterol 62 Mg	100
Calcio 507 Mg	267	Calcio 636 Mg	267	Calcio 506 Mg	267	Calcio 579 Mg	267
Vit. A 2112 IU	1055	Vit. A 1994 IU	1055	Vit. A 1558 IU	1055	Vit. A 2116 IU	1055
Vit. C 33 IU	15	Vit. C 30 IU	15	Vit. C 41 IU	15	Vit. C 25 IU	15
Grasa Total 27%	<30%>	Grasa Total 24%	<30%>	Grasa Total 29%	<30%>	Grasa Total 27%	<30%>
Grasa Saturada 10%	<10%>	Grasa Saturada 8%	<10%>	Grasa Saturada 10%	<10%>	Grasa Saturada 10%	<10%>