



SANTA MONICA-MALIBU USD
MENÚ PARA ALMUERZOS PARA ESCUELAS PRIMARIAS **MARZO 2010**

***Carne de Res

+++Carne de Pavo

###Carne de Puerco



100% Mozzarella

MENÚ SUJETO A CAMBIO

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

VENGA Y
 ÚNANOS
 PARA
 DESAYUNO

<p><u>LUNES</u> Palitos de waffle Con salchicha Pure de manzana</p>
<p><u>MARTES</u> Burrito de Desayuno</p>
<p><u>MIERCOLES</u> Bagel de Pizza 4 oz de jugo</p>
<p><u>JUEVES</u> Pan con salchicha Fruta</p>
<p><u>VIERNES</u> Burrito de Desayuno Fruta</p>

Busque acontecimientos especiales en su escuela durante la Semana Nacional de Desayuno

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 PIEZAS DE POLLO DE CLUX DELUXE CON PAPAS HORNEADAS 100% FRUTA SECA</p> <p align="center">SEMANA</p>	<p>2 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO GALLETAS <i>CUMPLEANOS DE DR. SEUS</i></p> <p align="center">NACIONAL</p>	<p>3 DESAYUNO PARA EL ALMUERZO PALITOS DE PAN FRANCÉS TOSTADO ***CON SALCHICHA, PAPAS 100% JUGO DE FRUTA DE DESAYUNO</p>	<p>4 BARRA DE ENSALADA CON+++PERRO CALIENTE EMPANIZADO CON PAPITAS</p>	<p>5 PIZZA DE QUESO O ###SALCHICHA CON ENSALADA VERDE FRESCA FRUTA</p>
<p>8 PERRO CALIENTE DE RES EN PAN DE GRANOS ENTEROS CON PAPAS HORNEADAS FRIJOLES VEGETARIANO FRUTA ESTACIONAL FRESCA</p>	<p>9 BARRA DE ENSALADA CON BURRITO DE FRIJOLES Y QUESO DE SEÑOR FELIX</p>	<p>10 POLLO ASADO CON TASA DE ENSALADA TORTILLA DE HARINA SALSA FRUTA</p>	<p>11 BARRA DE ENSALADA CON***SANDWICH DE COSTILLAS A SAVOR DE MIEL EN PAN DE GRANOS ENTEROS</p>	<p>12 REBANADA DE PIZZA DE QUESO O ###SALCHICHA CON PALITOS DE APIO CON ALINO 100% DE JUGO HELADO DE FRUTAS</p>
<p>15 ***HAMBURGUESA A LA PARRILLA EN PAN DE GRANOS ENTEROS CON PAPAS FRUTA</p>	<p>16 BARRA DE ENSALADA CON PAN DE QUESO Y AJO</p>	<p>17 PIEZAS DE POLLO HORNEADAS CON PAPAS GALLETA DE TRÉBOL FRUTA ESTACIONAL FRESCA</p>	<p>18 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO CHURRO DE CANELA</p>	<p>19 REBANADA DE PIZZA DE QUESO O ###SALCHICHA CON ENSALADA FRUTA</p>
<p>22 POLLO HORNEADO CON ELOTE FRIJOLES VEGETARIANO PAN DE TRIGO FRUTA</p>	<p>23 BARRA DE ENSALADA CON SANDWICH DE QUESO EN PAN TOSTADO CON PAPITAS</p>	<p>24 POLLO A SAVOR DE NARANJA CON CHOW MEIN BRECOL COCINADO A VAPOR GALLETA DE FORTUNA MANZANA FRESCA</p>	<p>25 POLL HORNEADO CON PAPAS HORNEADAS 100% FRUTA SECA</p>	<p>26 PIZZA DE QUESO O ###SALCHICHA CON ZANAHORIAS FRESCAS 100% DE JUGO HELADO DE FRUTAS</p>
<p>29 VACACIONES DE</p>	<p>30 PRIMAVERA</p>	<p>31 30 DE MARZO-9 DE ABRIL</p>	<p>Menu vegetariano de Segundo Opcion 3/1-3/5 - Palitos de Queso con Salsa Marinara 3/8-3/12 - Sandwich de Queso Tostado 3/15-3/19 - Burrito de Frijoles 3/22-3/26 - Quesadilla Los estudiantes pueden elegir el almuerzo caliente, barra de ensalada o la opción vegetariano.</p>	

SANTA MONICA-MALIBU USD
CARBOHIDRATOS

MARZO 2010

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PIEZAS DE POLLO DE CLUX DELUXE 37 CON PAPAS HORNEADAS 24 100% FRUTA SECA 12	2 BARA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO 12 GALLETAS 12	3 DESAYUNO PARA EL ALMUERZO 76 PALITOS DE PAN FRANCES TOSTADO ***CON SALCHICHA, PAPAS 100% JUGO DE FRUTA 15	4 BARRA DE ENSALADA CON+++PERRO CALIENTE EMPANIZADO 30 CON PAPITAS 18	5 PIZZA DE QUESO O ###SALCHICHA 36 CON ENSALADA VERDE FRESCA 2 FRUTA 17
8 PERRO CALIENTE DE RES EN PAN DE GRANOS ENTEROS 26 CON PAPAS HORNEADAS 16 FRIJOLES VEGETARIANO 26 FRUTA ESTACIONAL FRESCA 17	9 BARA DE ENSALADA CON BURRITO DE FRIJOLES Y QUESO DE SEÑOR FELIX 40 GALLETA 19	10 POLLO ASADO CON TASA DE ENSALADA 2 TORTILLA DE HARINA 22 SALSA 2 FRUTA 17	11 BARA DE ENSALADA CON***SANDWICH DE COSTILLAS A SAVOR DE MIEL EN PAN DE GRANOS ENTEROS 41	12 REBANADA DE PIZZA DE QUESO O ###SALCHICHA 35 CON PALITOS DE APIO CON ALINO 1 100% DE JUGO FRUTA HELADO 15
15 ***HAMBURGUESA A LA PARILLA EN PAN DE GRANOS ENTEROS 29 CON PAPAS 20 FRUTA 17	16 BARA DE ENSALADA CON PAN DE QUESO Y AJO 44	17 PIEZAS DE POLLO HORNEADAS 12 CON PAPAS 17 GALLETA DE TRÉBOL 19 FRUTA ESTACIONAL FRESCA 17	18 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO FAJITAS DE POLLO 1 TORTILLAS DE HARINA 22 CHURRO DE CANELA 14	19 REBANADA DE PIZZA DE QUESO O ###SALCHICHA 35 CON ENSALADA 2 FRUTA 17
22 POLLO HORNEADO 8 CON ELOTE 29 FRIJOLES VEGETARIANO 26 PAN DE TRIGO 25 FRUTA 17	23 BARA DE ENSALADA CON SANDWICH DE QUESO EN PAN TOSTADO 33 PAPITAS 18	24 POLLO A SAVOR DE NARANJA 20 CON CHOW MEIN 12 BRECOL COCINADO A VAPOR 6 GALLETA DE FORTUNA 4 MANZANA FRESCA 19	25 POLL HORNEADO 12 CON PAPAS HORNEADAS 17 100% FRUTA SECA 12	26 PIZZA DE QUESO O ###SALCHICHA 35 CON ZANAHORIAS FRESCAS 6 100% DE JUGO DE FRUTA HELADO 15

Analisis Nutritivo Semenal del Almuerzo

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

En General		RDA	En General		RDA	En General		RDA
Calorias	737	644	Calorias	666	644	Calorias	713	644
Colesterol	60 Mg	100	Colesterol	54 Mg	100	Colesterol	54 Mg	100
Calcio	465 Mg	267	Calcio	574 Mg	267	Calcio	469 Mg	267
Vit. A	2130 IU	1055	Vit. A	2146 IU	1055	Vit. A	1808 IU	1055
Vit. C	32 IU	15	Vit. C	32 IU	15	Vit. C	53 IU	15
Grasa Total	24%	<30%>	Grasa Total	27%	<30%>	Grasa Total	23%	<30%>
Grasa Saturada	7%	<10%>	Grasa Saturada	9%	<10%>	Grasa Saturada	8%	<10%>