

SANTA MONICA-MALIBU USD
MENÚ PARA ALMUERZOS PARA ESCUELAS PRIMARIAS

NOVIEMBRE 2009



Se ofrece una variedad de leche diario. La mejor fuente de calcio para los huesos

Se ofrece barra de ensalada cada día



COSECHA DEL MES

Kiwi frescas del Granjero Harry Nicholas de Central Valley, CA

Kiwis tienen mucha Vitamina C. También tienen luteína que puede reducir la posibilidad de cáncer. Tienen poca sal, pero mucho potasio. Ayudan a proteger su corazón, y pueden controlar la alta presión arterial y diabetes.

Se ofrece una porción adicional de frutas y verduras

***Carne de Res

+++Carne de Pavo

###Carne de Pollo



100% Mozzarella

Menú sujeto a cambio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 PIEZAS DE POLLO HORNEADOS CON REBANADAS DE PAPAS HORNEADAS PAN DE TRIGO 100% FRUTA SECA(NUEVO)	3 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRITOS CALIENTES EMPANIZADOS	4 DESAYUNO PARA ALMUERZO PALITOS DE PAN TOSTADO FRANCÉS CON+++SALCHICHA PAPAS FRUTA	5 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO	6 PIZZA DE QUESO CON ENSALADA VERDE FRUTA FRESCA
9 SANDWICH QUESO A LA PARRILLA CON ZANAHORIAS PAPAS FRUTA ESTACIONAL FRESCA	10 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO HORNEADAS	11 DIA DE LOS VETERANOS	12 BARRA DE ENSALADA CON w/***SANDWICH DE RES CON SAVOR A MIEL PAN DE GRANOS ENTEROS	13 PIZZA DE QUESO CON ENSALADA VERDE MEZCLADA MANZANA FRESCA
16 <u>ALGO NUEVO!</u> SANDWICH DE POLLO HORNEADO DE CLUX DELUX EN PAN DE TRIGO CON PAPAS HORNEADAS FRUTA	17 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRO CALIENTE EN PAN DE TRIGO	18 DIA LIBRE PARA LAS ESCUELAS PRIMARIAS	19 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO	20 PIZZA DE QUESO CON ENSALADA VERDE JUGO HELADO DE 100% FRUTA
23 +++HAMBURGUESAS PEQUEÑAS A LA PARRILLA CON PAPAS HORNEADAS FRUTA	24 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO HORNEADAS GALLETA	25 PIZZA DE QUESO CON ZANAHORIAS 100% FRUTA SECA	26 DIA DE DAR GRACIA	27 DIA LIBRE
30 ***HAMBURGUESA CON QUESO A LA PARRILLA EN PAN DE TRIGO CON PAPAS HORNEADAS FRUTA ESTACIONAL FRESCA	Second Choice Vegetarian Menu: 11/2-11/6 - Yogur Y Pretzels 11/9-11/13 - Palitos de Queso con Salsa Marinara 11/16-11/20 - Sandwich de queso en pan tostado 11/23-11/25 - Burrito de Frijoles 11/30 - Quesadilla Los estudiantes pueden elegir el almuerzo caliente, barra de ensalada o la opción vegetariano.		OFERTA DE COMIDA-20 ALMUERZOS-\$50.00 PRECIOS DE ALMUERZOS-PRECIO COMPLETO-\$3.00 PRECIO REDUCIDO-\$0.40 PUEDEN ENTREGAR UNA SOLICITUD DE COMIDAS EN CUALQUIER TIEMPO DURANTE EL AÑO ESCOLAR	

SANTA MONICA-MALIBU USD
MENÚ PARA ALMUERZOS PARA ESCUELAS PRIMARIAS

NOVIEMBRE 2009

***Carne de Res

+++Carne de Pavo

###Carne de Pollo



100% Mozzarella

Menú sujeto a cambio

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 PIEZAS DE POLLO HORNEADOS 13 CON REBANADAS DE PAPAS HORNEADAS 16 PAN DE TRIGO 25 100% FRUTA SECA(NUEVO) 12	3 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRITOS CALIENTES EMPANIZADOS 26	4 DESAYUNO PARA ALMUERZO 76 PALITOS DE PAN TOSTADO FRANCÉS CON+++SALCHICHA PAPAS FRUTA 17	5 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO 23	6 PIZZA DE QUESO 34 CON ENSALADA VERDE 2 FRUTA FRESCA 17
9 SANDWICH QUESO A LA PARRILLA 33 CON ZANAHORIAS 8 PAPAS FRUTA ESTACIONAL FRESCA 117	10 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO HORNEADAS 12	11 DIA DE LOS VETERANOS	12 BARRA DE ENSALADA CON w/***SANDWICH DE RES CON MIEL EN PAN DE GRANOS ENTEROS 49	13 PIZZA DE QUESO 29 CON ENSALADA VERDE MEZCLADA 2 MANZANA FRESCA 19
16 ALGO NUEVO! SANDWICH DE POLLO HORNEADO DE CLUX DELUX EN PAN DE TRIGO 34 CON PAPAS HORNEADAS 20 FRUTA 17	17 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRO CALIENTE EN PAN DE TRIGO 24	18 DIA LIBRE PARA LAS ESQUELAS PRIMARIAS	19 BARRA DE ENSALADA CON+++BARRA DE TACO 23	20 PIZZA DE QUESO 37 CON ENSALADA VERDE 2 JUGO HELADO DE 100% FRUTA 15
23 +++HAMBURGUESAS PEQUEÑAS A LA PARRILLA 47 CON PAPAS HORNEADAS 14 FRUTA 17	24 BARRA DE ENSALADA CON PIEZAS DE POLLO HORNEADAS 13 GALLETA 19	25 PIZZA DE QUESO 37 CON ZANAHORIAS 8 100% FRUTA SECA 12	26 DIA DE DAR GRACIA	27 DIA LIBRE

30 ***HAMBURGUESA CON QUESO A LA PARRILLA EN PAN DE TRIGO 29 CON PAPAS HORNEADAS 14 FRUTA ESTACIONAL FRESCA 17

Análisis Nutritivo Semanal del Almuerzo

Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
En General	RDA	En General	RDA	En General	RDA	En General	RDA
Calorias 696	644	Calorias 682	644	Calorias 668	644	Calorias 657	644
Colesterol 72 Mg	100	Colesterol 65 Mg	100	Colesterol 71 Mg	100	Colesterol 56 Mg	100
Calcio 486 Mg	267	Calcio 720 Mg	267	Calcio 626 Mg	267	Calcio 551 Mg	267
Vit. A 1503 IU	1055	Vit. A 1869 IU	1055	Vit. A 1575 IU	1055	Vit. A 1406 IU	1055
Vit. C 23 IU	15	Vit. C 25 IU	15	Vit. C 39 IU	15	Vit. C 21 IU	15
Grasa Total 33%	<30%>	Grasa Total 31%	<30%>	Grasa Total 28%	<30%>	Grasa Total 28%	<30%>
Grasa Saturada 12%	<10%>	Grasa Saturada 12%	<10%>	Grasa Saturada 10 %	<10%>	Grasa Saturada 10 %	<10%>