


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

SEPTIEMBRE 2009

***Carne de Res

+++Carne de Pavo

###Carne de Pollo

 100% Mozzarella

Menu sujeto a cambio








La Barra de Mercado de Ensalada de Granjeros ofrece una variedad de granja fruta y verduras estacionales frescas diariamente.

PERO ESO NO ES TODO!

Selecciones de proteína incluye atun, jamon de pavo, juevos duros, requesón y yogur. Las pastas, pan o galletas son ofrecidos diariamente. Las papas asadas son ofrecidas cada martes. Cuándo galletas son ofrecidas con el almuerzo caliente, ellos también son ofrecidos en la barra de ensalada.

Se ofrece una porcion adicional de frutas y verduras cada dia



Paquette de Alimentos Especial Para el Mes de septiembre unicamente: Escuelas Primarias-20 Almuerzos-\$45.00 Escuelas Secundarias-20 Almuerzos-\$55.00		Se ofrece desayuno en las escuelas primarias: Edison, Grant, McKinley, Muir y Rogers				
Empesando el dia 1 de octubre 2009 el Paquette de Alimentos sera: Escuelas Primarias-20 Almuerzos-\$50.00 Escuelas Secundarias-20 Almuerzos-\$60.00		 Se ofrece una variedad de leche diario. La mejor fuente de calcio para los huesos.				
Padres pueden paga por adelantado por <u>solamente dos meses o 40 almuerzos</u> cada vez que pagan.		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Los Precios de las comidas durante el año 2009/10: Escuelas PrimariaElementary-Desayuno\$1.25, Almuerzo-\$3.00 Escuelas Secundarias-Desayuno-\$1.50, Almuerzo-\$3.50		9 DESAYUNO PARA ALMUERZO PALITOS DE PAN TOSTADO FRANCÉS CON***SALCHICHA PAPAS HORNEADAS REBANADAS DE MANZANA <i>BIENVENIDOS!</i>		10 PIEZAS DE POLLO HORNEADOS CON PAPAS HORNEADAS FRUTA		11 PIZZA DE QUESO CON ENSALADA VERDE FRUTA 
Noten por favor: La solicitud para comidas para el año 08/09 se vencera la mañana del 21 de octubre 2009. Hagan el favor de llenar y regresar la solicitud para el año 09/10 el dia 2 de October 2009 o antes.		14 POLLO ASADO EN PAN DE TRIGO TASITA DE LECHUGA Y PEPINO PAPAS DE SONRISAS FRUTA <i>PRIMER DIA DE BARRA DE ENSALADA</i>	15 BARRA DE ENSALADA CON PIZZA DE QUESO Y AJO EN PAN FRANCÉS 	16 ***HAMBURGUESAS CHICAS A LA PARILLA CON ELOTE GALLETA DE BASEBOL REBANADAS DE MANZANA FRESCA	17 BARRA DE ENSALADA CON BARRA DE +++TACO	18 PIZZA DE QUESO DE GALAXY CON ENSALADA JUGO HELADO 
21 ALGO NUEVO ! TERIYAKI DE POLLO CON ARROZ COCINADO AL VAPOR, EJOTES GALLETA DE FORTUNA FRUTA	22 BARRA DE ENSALADA CON POLLO ASADO PAN DE TRIGO	23 DESAYUNO PARA ALMUERZO PALITOS DE WAFFLE CON***SALCHICHA PAPAS 100% JUGO DE NARRANJA	24 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRO CALIENTE EMPANIZADO GALLETAS DE ANIMALES	25 PIZZA DE QUESO DE MIKE'S CON ENSALADA REBANADAS DE MANZANA FRESCA 		
28 DIA DE ADMISION	29 ALGO NUEVO ! BARRA DE ENSALADA CON +++TACOS	30 ALGO NUEVO SANDWICH DE PAVO JAMON Y QUESO CON ZANAHORIAS PAPAS, GALLETA REBANADAS DE MANZANA	Menu vegetariano de Segundo Opcion 9/9-9/11 - Quesadilla 9/14-9/18 - Palitos de queso con salsa marinara 9/21-9/25 - Pan tostado con queso 9/28-9/30 - Burrito de frijoles Los estudiantes pueden elegir el almuerzo caliente, barra de ensalada o la opcion vegetariano.			


SANTA MONICA-MALIBU USD
MENÚ PARA ALMUERZOS PARA ESCUELAS PRIMARIAS

SEPTIEMBRE 2009

***Carne de Res

+++Carne de Pavo

###Carne de Pollo

 100% Mozzarella

Menu sujeto a cambio

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
www.smmusd.org/foodservices		9 DESAYUNO PARA ALMUERZO PALITOS DE PAN TOSTADO FRANCES CON***SALCHICHA PAPAS HORNEADAS REBANADAS DE MANZANA 17	10 PIEZAS DE POLLO HORNEADOS 13 CON PAPAS HORNEADAS 14 FRUTA 17	11 PIZZA DE QUESO 37 CON ENSALADA VERDE 2 FRUTA 17
14 POLLO ASADO EN PAN DE TRIGO 41 TASITA DE LECHUGA Y PEPINO 1 PAPAS DE SONRISAS 24 FRUTA 17	15 BARRA DE ENSALADA CON PIZZA DE QUESO Y AJO EN PAN FRANCES 31	16 ***HAMBURGUESAS CHICAS A LA PARILLA 58 CON ELOTE 29 GALLETA DE BASEBOL 18 REBANADAS DE MANZANA FRESCA 17	17 BARRA DE ENSALADA CON BARRA DE +++TACO 21	18 PIZZA DE QUESO DE GALAXY 29 CON ENSALADA 2 JUGO HELADO 23
21 ALGO NUEVO TERIYAKI DE POLLO 7 CON ARROZ COCINADO AL VAPOR 21 EJOTES 3 GALLETA DE FORTUNA 4 FRUTA 17	22 BARRA DE ENSALADA CON POLLO ASADO 2 PAN DE TRIGO 25	23 DESAYUNO PARA ALMUERZO PALITOS DE WAFFLE CON***SALCHICHA PAPAS 100% JUGO DE NARRANJA	24 BARRA DE ENSALADA CON +++PERRO CALIENTE EMPANIZADO 32 GALLETAS DE ANIMALES 16	25 PIZZA DE QUESO DE MIKE'S 44 CON ENSALADA 2 REBANADAS DE MANZANA FRESCA 17
28 DIA DE ADMISSION	29 ALGO NUEVO BARRA DE ENSALADA CON +++TACOS 36	30 ALGO NUEVO +++SANDWICH DE PAVO JAMON Y QUESO 25 ENSALADA VERDE FRESCA 2 GALLETA 19 REBANADAS DE MANZANA FRESCA 17	THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER	

Análisis Nutritivo Semanal del Almuerzo

Semana 1			Semana 2			Semana 3		
En General		RDA	En General		RDA	En General		RDA
Calorías	630	644	Calorías	758	644	Calorías	682	644
Colesterol	61 Mg	100	Colesterol	65 Mg	100	Colesterol	58 Mg	100
Calcio	507 Mg	267	Calcio	597 Mg	267	Calcio	553 Mg	267
Vit. A	966 IU	1055	Vit. A	1698 IU	1055	Vit. A	1588 IU	1055
Vit. C	23 IU	15	Vit. C	36 IU	15	Vit. C	29 IU	15
Grasa Total	29%	<30%>	Grasa Total	27%	<30%>	Grasa Total	24%	<30%>
Grasa Saturada	11%	<10%>	Grasa Saturada	9%	<10%>	Grasa Saturada	10 %	> <10%>