

# Enero 2021

## Menú de Almuerzo para


**\* CMS/CHS \***

(los menús están sujetos a cambios)

El almuerzo de los estudiantes incluye un plato principal (la carne/carne se alternan con los acompañamientos de granos); Todas las comidas se sirven con leche 1% blanco y Chocolate libre de grasa; Todas las frutas enlatadas se cuelean para una menor ingestión de azúcar.

\*\*\*

**Por favor, revise los saldos de su cuenta de almuerzo. ¡Manténelos actualizados!**  
**¡Los saldos no pagados se suman rápidamente!**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1  <b>NO HAY ESCUELA</b>
4 <b>DESAYUNO:</b> Barra de Cereal y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Sandwich de Mantequilla de Sol, Palito de Queso, Zanahorias y Manzanas	5 <b>DESAYUNO:</b> Muffin & Fruta <b>ALMUERZO:</b> Taco de pollo, Fruta y Verdura	6 <b>DESAYUNO:</b> Burrito de Desayuno y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Salchicha con Pan, Papas y Fruta	7 <b>DESAYUNO:</b> Panqueques, Salchichas y Frutas <b>ALMUERZO:</b> Pan de Cuernito con ensalada de pollo, fruta y verdura	8 <b>DESAYUNO:</b> Omelet, Papas cortadas en cubos y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Hamburguesa, Papas fritas y fruta
11 <b>DESAYUNO:</b> Rollo de canela y fruta <b>ALMUERZO:</b> Burrito de Frijol y Queso, Fruta y Vegetales	12 <b>DESAYUNO:</b> Barra de beneficio y fruta <b>ALMUERZO:</b> Envoltura de ranch con tocino y pollo, fruta y verdura	13 <b>DESAYUNO:</b> Donut de Maple Bar y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Pizza, Frutas y Vegetal	14 <b>DESAYUNO:</b> Pan de Canela y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Rollo de Deli de Atún, Fruta y Vegetal	15 <b>DESAYUNO:</b> Barra de Queso y Jamon, Galleta Graham & Fruta <b>ALMUERZO:</b> Hamburguesa de Pollo, Papas & Fruta
18  <b>NO HAY ESCUELA</b>	19 <b>DESAYUNO:</b> Donut, Palito de Queso y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Taco de Pollo y Fruta	20 <b>DESAYUNO:</b> Omelet, Papas cortadas en cubos y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Nuggets de Pollo, puré de papas y fruta	21 <b>DESAYUNO:</b> Pan Fraces de Canela y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Pan de Cuernito con ensalada de pollo, fruta y verdura	22 <b>DESAYUNO:</b> Pizza de Desayuno y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Hamburguesa, Papas fritas y frutas  <b>SALIDA TEMPRANA</b>
25 <b>DESAYUNO:</b> Barra de Cereal y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Bagel, Mantequilla Wow, Mermelada, Fruta y Vegetal	26 <b>DESAYUNO:</b> Muffin & Jugo <b>ALMUERZO:</b> Quesadilla, Frutas y Vegetal	27 <b>DESAYUNO:</b> Barra de Jamon con Queso, Pan y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Super Burrito, Fruta y Vegetal	28 <b>DESAYUNO:</b> Panqueque, Salchicha y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Carne Deli, Rollo de Pan, Fruta y Verdura	29 <b>DESAYUNO:</b> Burrito de desayuno y Fruta <b>ALMUERZO:</b> Pizza, Fruta y Vegetal