

Menu de Almuerzo Primaria

Agosto + Septiembre 2016



en asocio con
SFE

MENUS EN LÍNEA



Visite los menús en línea para información nutricional y mucho más! Visite la página web de Servicios de Nutrición Infantil (CNS) en www.leanderisd.org



SÍGUENOS EN



Twitter: [@CNSLISD](https://twitter.com/CNSLISD)

Facebook: [Child Nutrition Services, Leander Independent School District](https://www.facebook.com/ChildNutritionServicesLeanderIndependentSchoolDistrict)

PRECIOS DE ALIMENTOS

Almuerzo: \$2.45	Desayuno \$1.35
Precio reducido \$0.40	Precio reducido \$0.30
Almuerzo adulto \$3.50	Desayuno adulto \$2.00

Para saber si su niño(a) califica para alimentos gratuitos o a precio reducido aplique en línea o imprima el formulario y entréguelo al supervisor de la cafetería de su escuela.



¿Sabía usted? CNS en LISD tiene dos nutricionistas registrados (RDs) quienes son expertos en nutrición y diseñan un menu escolar saludable para usted disfrutar!



Comienza a estudiar con el pie derecho con desayuno y almuerzo en la escuela! Nosotros servimos alimentos que incluyen los 5 grupos alimenticios: Granos, Proteína, Frutas, Vegetales y Lácteos!

¡Pruébalo el martes!

Trata un vegetal nuevo - todos los martes este mes tendremos squash! Presentando calabacitas con queso y squash fresco y palillos de zucchini en la barra de ensaladas.

USDA es un proveedor de oportunidades igualitario, empleador y financiero.

LUNES

8/22-Pollo Agridulce
Perrito de Pavo Ballpark
Yogurt Parfait Vainilla y Fresa V GF*

Vegetales variados asados V GF
Maíz con mantequilla V GF

MARTES

23-Sub de albóndigas y queso
Perrito de maíz de feria
Sandwich de mermelada y mantequilla de girasol V

Brócoli al vapor V GF
Coliflor al horno V GF

MIÉRCOLES

24-Día Internacional del Waffle
Pollo crujiente & Waffles
Quesadilla super queso V
Sandwich de Jamón y queso

Arvejas en mantequilla V GF
Zanahorias salteadas V GF

JUEVES

25-Nachos de pollo y queso V
Sandwich de Pollo Crujiente
Ensalada Deli Jamon y queso GF*

Frijoles charros V GF
Vegetales variados arco iris V GF

VIERNES

26-Sub costillas de cerdo BBQ
Pizza de Queso V & Pepperoni
Ensalada de pollo crujiente

Habichuelas sazonadas V GF
Espinaca salteada V GF

29-Macarrones y queso V
Bolitas de pollo crujientes
Sandwich de ensalada de atún

Arvejas y zanahorias en mantequilla V GF
Frijoles al horno V GF

30-Tacos de carne de res GF
Sandwich de queso fundido V
Ensalada fina del Chef GF*

Frijoles refritos con queso V GF
Calabacitas con Queso V GF

31-Hamburguesa con queso
Burrito de frijoles y queso V
Sub de Pavo y Queso

Tajadas de papa crujientes V GF
Habichuelas sazonadas V GF

9/1-Marinara V y albondigas
Mini perritos de pan de maíz
Sandwich club con queso

Zanahorias salteadas V GF
Coliflor al vapor V GF

2-Pescado al limón
Pizza de Queso V & Pepperoni
Ensalada de Pollo César GF*

Brócoli al vapor V GF
Maíz en mantequilla V GF

5-No hay Clases!

Día de los Abuelos es Sept 11! Revise la página web de su escuela para el menu y actividades especiales.

6-Nachos de pollo y queso V
Croquetas de pescado crujientes
Wrap de pollo con salsa ranchera

Frijoles negros sazonados V GF
Vegetales mezclados arco iris V GF

7-Desayuno de Almuerzo -
Pancakes, huevos & salchicha
Sandwich de filete de pollo frito

Arvejas en mantequilla V GF
Zanahorias salteadas V GF

8-Pasta corta con carne
Perrito de Pavo Ballpark
Sandwich de mermelada y mantequilla de girasol V

Coliflor al horno V GF
Zanahorias y arvejas en mantequilla V GF

9-Sub de albóndigas y queso
Pizza de Queso V & Pepperoni
Ensalada de pollo V GF*

Vegetales variados al horno V GF
Edamame al horno V GF

12-Filete de pollo frito estilo
Pasta asada con vegetales V
Ensalada de Pollo Italiana GF*

Puré de Papas & Salsa Country
Brócoli al vapor V GF

13-Bolitas de pollo crujiente
Burrito de frijoles y queso V
Rollo de pavo y queso

Habichuelas sazonadas V GF
Calabacitas con Queso V GF

14-Sandwich estilo Sloppy Joe
Perritos en pan de maíz
Yogur Parfait de Fresa V GF*

Tajadas de papa crujientes V GF
Zanahorias salteadas V GF

15-Pollo Alfredo cremoso V
Sandwich de pollo crujiente
Sandwich de Jamón y Queso

Arvejas y Zanahorias V GF
Coliflor al horno V GF

16-Sub costillas de cerdo BBQ
Pizza de Queso V & Pepperoni
Ensalada de pollo César GF*

Frijoles al horno V GF
Espinaca salteada V GF

19-Pollo crujiente y Waffles
Pollo Agridulce
Sandwich de mermelada y mantequilla de girasol V

Edamame asado V GF
Coliflor al vapor V GF

20-Quesadilla de Pollo
Sandwich de queso fundido V
Rollo de Jamón y vegetales

Vegetales varios arco iris V GF
Frijoles refritos y queso V GF

21-Palitos de Carne crujientes
Perritos de Pavo Ballpark
Platillo de Yogur y Fruta V GF*

Puré de papa & salsa country
Brócoli al vapor V GF

22-Macarrones con queso cremoso V
Mini perritos en pan de maíz
Ensalada de taco de pollo GF

Arvejas al vapor V GF
Maíz en mantequilla V GF

23-Pescado al limón
Pizza de Queso V & Pepperoni
Ensalada de pollo César GF*

Espinaca salteada V GF
Coliflor al horno V GF

26-Croquetas de pollo
Burrito de Jamón y Queso V
Rollo Deli de Jamón y Queso

Vegetales varios arco iris V GF
Brócoli al vapor V GF

27-Nachos con carne y queso V
Croquetas de pescado crujientes
Ensalada de taco de pollo GF

Frijoles charros V GF
Calabacitas con Queso V GF

28-Hamburguesa con queso
Pollo Alfredo Cremoso V
Sandwich de Ensalada de Atún

Papitas crujientes tater tots V GF
Zanahorias salteadas V GF

29-Sub de albóndigas y queso
Sandwich de Filete de Pollo Frito
Rollo de vegetales V

Frijoles al horno V GF
Habichuelas sazonadas V GF

30-Sub costillas de cerdo BBQ
Pizza de Queso V & Pepperoni
Ensalada fina del Chef GF*

Zanahorias y arvejas en mantequilla V GF
Coliflor al vapor V GF

Menú de Desayuno

Menús sujetos a cambios

Variación ofrecida diariamente

Leche desnatada y baja en grasa

LUNES

Pizza de Desayuno de grano entero
Mini Pancakes de mora azul V
Cereales varios, Fruta fresca y Jugo

MARTES

Rollo de canela horneado fresco V
Pancakes V con salchicha de pavo
Cereales varios, Fruta fresca y Jugo

MIÉRCOLES

Pizza de Desayuno de grano entero
Waffles Esponjosos V
Cereales varios, Fruta fresca y Jugo

JUEVES

Rollo de canela horneado fresco V
Pancakes V con salchicha de pavo
Cereales varios, Fruta fresca y Jugo

VIERNES

Pizza de Desayuno de grano entero
Mini Pancakes de miel de arce V
Cereales varios, Fruta fresca y Jugo

8/22-Sandwich de Salchicha

23-Yogurt Parfait de fresa V GF*

24-Panecillo con salchicha casero

25-Omelette de queso y tostada V

26-Panecake rollo de salchicha y miel de

29-Huevos revueltos con queso & tostada con mantequilla

30-Panecillos & salsa con salchicha

31-Parfait de mora azul V GF*

9/1- Muffin Sandwich de jamón

2-Panecake rollo de salchicha de cerdp

5-No hay clases!

6-Tostada Francesa esponjosa V

7-Pan de banana caliente y yogur V

8-Panecillos & salsa con salchicha

9-Pastel tipo Strudel de manzana

12-Panecake rollo de salchicha y miel de arce

13-Taco de salchicha y huevo

14- Panecillo de salchicha, huevo y queso

15-Huevos revueltos con tostada

16-Yogurt Parfait de fresa V GF*

19-Pan de banana con yogur de fresa V

20-Omelette de queso y tostada V

21- Panecake rollo de salchicha y mora azul

22-Yogurt Parfait de mandarina V GF*

23-Taco de desayuno de queso y huevo

26-Muffin de huevo y queso

27-Panecillos & salsa con salchicha

28-Tostada Francesa Esponjosa V

29-Huevos revueltos con salchicha

30-Yogurt Parfait de fresa V GF*

Ofrecido cada semana

V=Opción Vegetariana (Disponible); GF=Libre de gluten natural; GF*=Libre de Gluten por solicitud si está disponible; *Nosotros tenemos precaución al preparar nuestros alimentos libres de gluten y hacemos el mayor esfuerzo por tener disponibles productos libres de gluten. Sin embargo, LISD NO es un ambiente libre de gluten y por ello no podemos garantizar que todos nuestros alimentos sean completamente libres de gluten.*