

OCTUBRE

Menus de Primaria

LEANDER ISD
LEADING TO A BRIGHT FUTURE

f **Síguenos** 

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

NUTRITION Corner

¿Sabía usted? Los vegetales rojos y naranjas tales como la Calabaza son ¡superestrellas de la nutrición! ¿Hará una linterna de Calabaza este otoño? Guarde las semillas de la Calabaza y hornéelas para hacer un delicioso snack!



Presentamos las nuevas creaciones
"CAJAS DE ALMUERZO"

¡Toda la semana de octubre 10-14!

Sun Butter, salsitas de frutas y vegetales y galletas Graham
Frutas & Yogurt con barritas de queso & galletas Graham
Ensalada de Atún con galletas y apio

¡ADEMÁS, sandía fresca de Texas servida diariamente!

Barra de frutas frescas y vegetales servidas a diario

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



LUNES

3 **Almuerzo**
Filetes de pollo crujiente
Macarrones con queso V
Ensalada de pollo GF*
Vegetales arcoiris V GF
Brócoli al vapor V GF
Desayuno
Bocadillo de huevo, salchicha y queso
Pizza de desayuno de grano entero
NUEVO! Mini Pancakes de fresa V

MARTES

4 **Almuerzo**
Burrito de frijoles y queso V
Mini perritos de pollo
Rollo de pavo y queso
Maíz con mantequilla V GF
Zanahorias al vapor V GF
Desayuno
Pan con salchicha
Rollo de canela V
Pancakes & salchicha

MIÉRCOLES

5 **Almuerzo**
Filete de pollo frito
Pescado horneado al limón
Sándwich de Sun Butter & mermelada V
Puré de papa GF & Salsa
Arvejas en mantequilla V GF
Desayuno
Yogurt Parfait de frutos rojos V GF*
Pizza de desayuno de grano entero
Tostada francesa de canela V

JUEVES

6 **Almuerzo**
Pasta Rotini con salsa de carne
Sándwich de pollo crujiente
Yogurt & platillo de frutas V GF*
Tater Tots crujientes V GF
Habichuelas al vapor V GF
Desayuno
Omelette con queso GF y tostada V
Rollo de canela V
Pancakes & Salchicha

VIERNES

7 **Almuerzo**
Sub de costillitas de cerdo BBQ
Pizza de Pepperoni y queso V
Pan pita de jamón y queso
Arvejas y zanahorias V GF
Garbanzos al horno V GF
Desayuno
Pan de banana con yogurt fresco V
Pizza de desayuno de grano entero
Mini pancakes de miel de arce V



11 **Almuerzo**
Tacos Fajita de pollo
Sándwich de queso fundido V
Caja de almuerzo de jamón y queso
Elotes preparados V GF
Frijoles refritos V GF
Desayuno
Bocadillos con salchicha y salsa
Pastel de manzana V
Pancakes & Salchicha

12 **Almuerzo**
Arroz frito V con pollo
Hamburguesa con queso
Caja de Sun Butter Dippers V
Edamame asado V GF
Tajadas de papa crujiente V GF
Desayuno
Yogurt Parfait de mora azul V GF*
Pizza de desayuno de grano entero
Waffles esponjosos Jumbo V

13 **Almuerzo**
Lasaña de carne y queso
Perrito caliente de pavo
Caja de almuerzo de yogurt y frutas V
Frijoles al horno V GF
Zanahorias al vapor V GF
Desayuno
Muffin de huevo, salchicha y queso
Rollo de canela V
Pancakes & Salchicha

14 **Almuerzo**
Sub de albóndigas y queso
Pizza de Pepperoni y queso V
Caja de almuerzo de ensalada de atún
Espinaca salteada V GF
Vegetales asados V GF
Desayuno
Pancake de mora azul y miel de arce
Pizza de desayuno de grano entero
Mini pancakes de miel de arce V

17 **Almuerzo**
Croquetas de pollo
Sándwich Sloppy Joe
Plato de yogurt y frutas V GF*
Puré de papa GF & Salsa
Vegetales arcoiris V GF
Desayuno
Pancake Wrap
Pizza de desayuno de grano entero
NUEVO! Mini Pancakes de fresa V

18 **Almuerzo**
Nachos V con pollo GF
Sándwich de filete de pollo frito
Rollo de pollo crujiente
Zanahorias en mantequilla V GF
Frijoles Charros V GF
Desayuno
Taco de queso, huevo y salchicha
Rollo de canela V
Pancakes & Salchicha

19 **Almuerzo**
Almuerzo de desayuno
Quesadilla de pollo
Caja de Sun Butter Dippers V
Arvejas al vapor V GF
Maíz en mantequilla V GF
Desayuno
Yogurt Parfait de mandarina V GF*
Pizza de desayuno de grano entero
Tostada francesa de canela V

20 **Almuerzo**
Pasta Rotini con pollo Alfredo V
Sándwich de pollo crujiente
Pan pita de pavo y queso
Tater Tots crujientes V GF
Brócoli al vapor V GF
Desayuno
Omelette con queso GF y tostada V
Rollo de canela V
Pancakes & Salchicha

21 **Almuerzo**
Sándwich de pescado crujiente
Pizza de Pepperoni y queso V
Sub de jamón y queso
Coliflor asada V GF
Habichuelas al vapor V GF
Desayuno
Pastel de manzana V
Pizza de desayuno de grano entero
Mini Pancakes con miel de arce V

24 **Almuerzo**
Croquetitas de pollo
Macarrones con queso V
Sub de pavo y queso
Arvejas y zanahorias V GF
Vegetales asados V GF
Desayuno
Pan de banana con yogurt fresco V
Pizza de desayuno de grano entero
Mini pancakes de mora azul V

25 **Almuerzo**
Tacos crujientes de carne GF
Sándwich de Queso fundido V
Caja de almuerzo de jamón y queso
Vegetales arcoiris V GF
Frijoles refritos V GF
Desayuno
Taco de desayuno de huevo y queso V
Rollo de canela V
Pancakes & Salchicha

26 **Almuerzo**
Salida temprano
Hamburguesa con queso
Sándwich de Sun Butter & mermelada V
Zanahorias frescas V GF
Tajaditas de pepino V GF
Desayuno
Bocadillos & salsa con salchicha
Pizza de desayuno de grano entero
Waffles esponjosos Jumbo V

27 **Almuerzo**
Perrito caliente de pavo
Pasta rotini Marinara V con albóndigas
Caja de almuerzo ensalada de atún
Frijoles asados V GF
Zanahorias al vapor V GF
Desayuno
Yogurt Parfait de banana y fresas V GF*
Rollo de canela V
Pancakes & Salchicha

28 **Almuerzo**
Sub de albóndigas y queso
Pizza de Pepperoni y queso V
Ensalada César con pollo GF*
Espinaca salteada V GF
Coliflor al vapor V GF
Desayuno
Huevos con queso GF y tostada V
Pizza de desayuno de grano entero
Mini Pancakes con miel de arce V

31 **Almuerzo**
Pan perro con pollo
Filetes crujientes de pollo
Caja de almuerzo de frutas & yogurt V
Vegetales arcoiris V GF
Tater Tots crujientes V GF
¡ENSALADAS DE SUSTO!
Desayuno
Rollo de pancake caliente
Pizza de desayuno de grano entero
NUEVO! Mini Pancakes de fresa V



V= Opción vegetariana (u opción vegetariana por solicitud)
GF = naturalmente libre de gluten
GF*= Opción libre de gluten disponible por solicitud

Variedad de leche libre y baja en grasa se ofrece diariamente
Selección de frutas frescas & Cereales bajos en azúcar
Disponibles a diario en el desayuno.



Precio de Desayuno: Regular \$1.35/Reducido \$0.30 Precio de Almuerzo: regular \$2.45/Reducido \$0.40 Adulto: desayuno \$2.00/Almuerzo \$3.50