

# Menú de primaria para septiembre 2019

## Comience con el Desayuno

### Menú Diario de Desayuno

**lunes:** Bollos artesanales al horno

**martes:** ¡Bol Yo<sup>(V)</sup>

**miércoles:** Sándwich de desayuno<sup>(V)</sup>

**jueves:** Combo cargador de panqueques

**viernes:** Variedad de muffins<sup>(V)</sup>

### Desayuno Todas Dias

Juevos cocidos, Rosca de pan, Fruta, Cereales calientes y fríos, y Yogur<sup>(V)</sup>

Opciones de leche para cada comida

### Menú Diario de Sándwich

**lunes:** Sándwich cuadrado de pavo, Club, o mantequilla de semillas de girasol con mermelada

**martes:** Sándwich de rosca de pavo, Club, o hummus<sup>(V)</sup>

**miércoles:** Pan Naan con atún, ensalada de huevo, o hummus<sup>(V)</sup>

**jueves:** Sándwich Super Sub: pavo, Club o vegetariano<sup>(V)</sup>

**viernes:** Pan Naan con atún, ensalada de huevo, o hummus<sup>(V)</sup> or Hummus

## Recuperar Energía con Almuerzo

### Menu Diario de Especiales

Menú sujeto a cambios

<sup>(V)</sup> opción vegetariana disponible

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
Plato Calientes	Esta institución ofrece igualdad de oportunidades		* Hamburguesa de 100% carne de res o frijol negro <sup>(V)</sup>	* Fideos yakisoba con pollo o tofu <sup>(V)</sup>	* Pizza de pepperoni o queso <sup>(V)</sup>	2-6 de sept
Ensalada y Otra			* Ensalada del chef <sup>(V)</sup>	* Yogur con fruta <sup>(V)</sup> y granola	* Ensalada César <sup>(V)</sup>	
Plato Calientes	* Pollo o Tofu <sup>(V)</sup> teriyaki	* Macarroni con queso <sup>(V)</sup>	* Sándwich Sloppy Joe de res/Tempeh	* Chili con carne o frijoles negros <sup>(V)</sup>	* Pizza (pepperoni o queso) <sup>(V)</sup>	9-13 de sept
Ensalada y Otra	* Ensalada del chef <sup>(V)</sup> , Edamame <sup>(V)</sup>	* Ensalada asiática <sup>(V)</sup>	* Cuñas de camote asado, Yogur con granola y fruta <sup>(V)</sup>	* Ensalada del chef <sup>(V)</sup>	* Ensalada de taco <sup>(V)</sup>	
Plato Calientes	* Tacos: pollo, pescado, o frijoles <sup>(V)</sup>	* Fideos yakisoba con pollo o tofu <sup>(V)</sup>	* Cerdo o Tempeh BBQ <sup>(V)</sup>	* Pollo o tofu asado <sup>(V)</sup> con polenta	* Salchichas de pura carne	16-20 de sept
Ensalada y Otra	* Ensalada del chef <sup>(V)</sup> , Maíz dulce <sup>(V)</sup>	* Ensalada de taco <sup>(V)</sup>	* Yogur con granola y fruta <sup>(V)</sup>	* Ensalada del chef <sup>(V)</sup>	* Ensalada César <sup>(V)</sup>	
Plato Calientes	* Pollo o Tofu <sup>(V)</sup> teriyaki con arroz	* Pasta parmesana con pollo o tofu <sup>(V)</sup>	* Sándwich Sloppy Joe de res o Tempeh	* Chili con carne o frijoles negros <sup>(V)</sup>	* Hamburguesa de 100% carne de res o frijol negro <sup>(V)</sup>	23-27 de sept
Ensalada y Otra	* Ensalada del chef <sup>(V)</sup> , Vainitas de sésamo	* Ensalada asiática <sup>(V)</sup>	* Cuñas de camote asado, Yogur con granola y fruta <sup>(V)</sup>	* Ensalada del chef <sup>(V)</sup>	* Ensalada de taco <sup>(V)</sup>	
<b>Menú y información de nutrición:</b> <a href="https://family.titank12.com/">https://family.titank12.com/</a>	<b>Precio de comidas</b> Se paga en: www.mymealtime.com	<b><i>¡Comidas Gratis!</i></b> Todos los estudiantes de Holt, Howard, McCornack, y River Road/El Camino del Río	<b><i>Desayuno</i></b> Gratis para estudiantes \$1.50 Segunda Comida \$4.00 Adultos	<b><i>Almuerzo</i></b> \$3.00 Estudiantes \$5.00 Adultos \$0.00 gratis y reducido	Platos especiales	