

MENU DE PRIMARIA PARA ENERO 2020



COMIENCE CON EL DESAYUNO

Menú Diario de Especiales

lunes Jamón, huevos y queso con fritas

martes Combo cargador de panqueques

miércoles Sándwich de desayuno

jueves Huevos y queso con fritas

viernes Bollos artesanales al horno

Desayuno Todas Días

Huevos Cocidos, Rosca de Pan, Galleta Desayuno de Avena, Fruta, Cereales Calientes y Fríos, Queso, y Yogur

Opciones de leche para cada comida (1% y leche sin grasa)

RECUPERAR ENERGIA CON ALMUERZO

¡ES FÁCIL!

1. Elija un plato fuerte: platos calientes, ensaladas, o sándwich

2. Llena con buffet ilimitado de frutas y vegetales

3. Saciar su sed con agua or leche

Menú Diario de Sándwich (Almuerzo)

lunes Sándwich de rosca pavo, jamón, o mantequilla de semillas de girasol con mermelada

martes Sándwich de rosca de pavo, jamón, o hummus

miércoles Pan Naan con rosca de pavo, jamón, o hummus

jueves Sándwich Super Sub: pavo, jamón, o vegetariano

viernes Pan Naan con atún, ensalada de huevo, o hummus

Menú sujeto a cambios. Menú y información de nutrición: family.titank12.com

PLATOS ESPECIALES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-3 de ene	LAS VACACIONES DE INVIERNO – NO ESCUELA				
6-10 de ene	<ul style="list-style-type: none"> No hay clases 	<ul style="list-style-type: none"> Plato de frijol y arroz, con pollo o tofu, chips de tortilla de Carmen y pico de gallo Ensalada Cesar y pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con queso Chicharos Parmesanos Ensalada de taco 	<ul style="list-style-type: none"> Sándwich Sloppy Joe de res o Tempeh Papitas de camote Ensalada taco 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza de pepperoni, jamón y piña, o queso Brócoli a vapor Ensalada César con pollo
13-17 de ene	<ul style="list-style-type: none"> Pollo o tofu naranja con arroz Judías verdes de sésamo Ensalada de Chef 	<ul style="list-style-type: none"> Tacos con pescado o tofu, frijoles, y arroz Ensalada César con pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta de parmesano con pollo o tempeh Ensalada con col verde y el arándano Ensalada taco 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo BBQ al horno y papas Pretzels de Reality Kitchen Ensalada de Chef 	<ul style="list-style-type: none"> Tiras de pollo Papas Tater Tots Ensalada de Chef
20-24 de ene	<ul style="list-style-type: none"> No hay clases 	<ul style="list-style-type: none"> Burrito con carne, tofu, frijoles y/o queso Pico de Gallo Ensalada César con Pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con Salsa Alfredo y Pollo o Tempeh y Brócoli Ensalada taco 	<ul style="list-style-type: none"> Salsa de Pavo Sobre Puré de Papas con elote, arándanos y panecitos Ensalada Chef 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza de Peperoni o Queso Brócoli al vapor Ensalada César con pollo
27-31 de ene	<ul style="list-style-type: none"> Pasta de yakisoba con pollo o tofu Edamame (frijol soya) Ensalada Chef 	<ul style="list-style-type: none"> Quesadillas c/ carne, frijoles refritos, y/o queso Ranch de chipotle Ensalada César con Pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo al horno Italiano o Tempeh con Polenta Calabaza Rostizado Ensalada Chef 	<ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa de 100% carne de res, vegano o frijol negro Coliflor empanizado Ensalada César con pollo 	<ul style="list-style-type: none"> No hay clases

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

(v) Opción vegetariana disponible

PRECIO DE COMIDAS Se Paga en: mymealtime.com

Desayuno \$0 Estudiantes | \$1.50 Segunda Comida | \$4.00 Adultos

Almuerzo \$3.00 Estudiantes | \$5.00 Adultos | \$0 Gratis y Reducido

Comida Gratis Todos los estudiantes de Chavez, Fox Hollow, Holt, Howard, McCormack y River Rd/El Camino del Rio

¿PREGUNTAS?

Llama al (541) 790-7656 o

visítenos www.4j.lane.edu/nutrition

Servicios de Nutrición – Distrito escolar de Eugene 4J

200 N Monroe St., Eugene, OR 97402