

# MENU DE PRIMARIA PARA DICIEMBRE 2019



## COMIENZE CON EL DESAYUNO

### Menú Diario de Especiales

- lunes** Huevos y Jamón al horno y papas en triángulo
- martes** Combo de hotcakes/ panqueques
- miércoles** Sándwich de desayuno
- jueves** Huevos y queso al horno y papas
- viernes** Panecitos de scone

### Desayuno Todas Días

Huevos Cocidos, Bagels mini, Galleta Desayuno de Avena, Fruta, Cereales Calientes y Fríos, Queso, y Yogur

Opciones de leche para cada comida (1% y 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 pavo, jamón, o crema de semillas de girasol con mermelada
- martes** Bagel de pavo, jamón, o humus
- miércoles** Pan Naan con atún, ensalada de huevo o humus
- jueves** Sándwich Súper Sub c/ pavo, jamón, o humus
- viernes** Pan Nana con atún, ensalada de huevo, o humus

Menú sujeto a cambios. Menú y información de nutrición: [family.titank12.com](http://family.titank12.com)

## PLATOS ESPECIALES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2-6 de dic	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pasta de Yakisoba con Pollo o Tofu</li> <li>▪ Edamame (frijol soya)</li> <li>▪ Ensalada Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quesadillas c/ carne, frijoles refritos, y/o queso</li> <li>▪ Ranch de chipotle</li> <li>▪ Ensalada César con Pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pasta con Salsa Alfredo y Pollo o Tempeh y Brócoli</li> <li>▪ Ensalada taco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pollo al horno Italiano o Tempeh con Polenta</li> <li>▪ Calabaza Rostizado</li> <li>▪ Ensalada Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salchichas enrolladas y frijoles</li> <li>▪ Sopa de Brócoli y Queso y Pretzels</li> <li>▪ Ensalada César con pollo</li> </ul>
9-13 de dic	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pollo o Tofu con salsa de Naranja con arroz basmati integral</li> <li>▪ Ejotes con ajonjolí</li> <li>▪ Ensalada Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Burrito con carne, tofu, frijoles y/o queso</li> <li>▪ Pico de Gallo</li> <li>▪ Ensalada César con Pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sándwich Sloppy Joe de res o Tempeh</li> <li>▪ Papitas de camote</li> <li>▪ Ensalada taco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Macarrones c/ carne y Queso o Tempeh</li> <li>▪ Chicharos Parmesano</li> <li>▪ Ensalada Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hamburguesa de 100% carne de res, vegano o frijol negro</li> <li>▪ Coliflor empanizado</li> <li>▪ Ensalada César con pollo</li> </ul>
16-20 de dic	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plato de Arroz con Pollo o Tofu y brócoli</li> <li>▪ Edamame(frijol soya) al vapor</li> <li>▪ Ensalada Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tamales de Pollo o Queso, Arroz c/ tomate y Frijoles Refritos</li> <li>▪ Ensalada César con Pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salsa de Pavo Sobre Puré de Papas con elote, arándanos y panecitos</li> <li>▪ Ensalada Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de Chili con carne y/o frijoles negros &amp; Chips de tortilla de Carmen</li> <li>▪ Ensalada taco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pizza de Peperoni o Queso</li> <li>▪ Brócoli al Vapor</li> <li>▪ Ensalada César con Pollo</li> </ul>
23-28 de dic	Las Vacaciones de Invierno – No Hay Clases				
30-31 de dic	Las Vacaciones de Invierno – No Hay Clases				

(v) Opción vegetariana disponible

**PRECIO DE COMIDAS** Se Paga en: [mymealtime.com](http://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](http://www.4j.lane.edu/nutrition)

Servicios de Nutrición – Distrito escolar de Eugene 4J

200 N Monroe St., Eugene, OR 97402

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.