# MAYO 2017 — DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE VAL VERDE — PRIMARIA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|

**Las comidas se sirven con leche baja en grasa o sin grasa o leche**

**Precios de primaria:**
**Desayuno: Reducido - $0.00**
**Desayuno: Pagado - $0.00**
**Almuerzo: Reducido - $0.00**
**Almuerzo: Pagado - $2.50**

❋- **Productos que contienen puerco**
ঌ- **TODOS los productos de pan son de granos**

✶**COMIDA PARA EL ALMUERZO;** Incluye un platillo del menú principal y una o más porciones de fruta y vegetales de la barra de ensaladas.

ঌ**O, ALMUERZO DE LA BARRA DE ENSALADAS;** Prepare una comida completa con una variedad de frutas frescas y vegetales y productos de proteína y pan de la barra de ensaladas del diario.

Cada alumno *PODRÁ* seleccionar:
◦**Platillo principal** ◦ **Fruta y vegetales de la barra de ensaladas** ◦ **Leche**
Para que pueda contar como una comida *completa*, cada alumno *DEBE* seleccionar:
***1/2 Taza o más de fruta o vegetales****

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **1**<br>**Macarrones con queso (bajo en grasa)**<br>**o pollo *Teriyaki* con arroz y**<br>**galletas de animalitos**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **2**<br>**Palitos de pescado empanizado**<br>**y panecillo de granos integrales**<br>**o envoltura de taco**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **3**<br>***"Desayuno para el almuerzo"***<br>**Panqueques y salchicha❋**<br>**o ❋costilla a la *Barbecue* en un pan**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **4**<br>**❋*Pizza* de *pepperoni* o**<br>**taco chalupa y galletas de vainilla**<br>**de los estados y capitales**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **5**<br>**Envoltura de crema de cacahuate y mermelada**<br>**o hamburguesas miniatura con queso**<br>**papas estilo *Tater Tots***<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* |
| **8**<br>**Trocitos de pollo y**<br>**galletitas en forma de pez o**<br>**taquitos de pollo con guacamole**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **9**<br>**Pollo rostizado y panecillo de miel**<br>**o sándwich de queso derretido**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **10**<br>**Sándwich de pollo o**<br>**trocitos de carne de res *Teriyaki***<br>**y pan de ajo estilo Texas**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **11**<br>***Pizza* de queso o**<br>**tamal de pollo**<br>**Elote**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **12**<br>**Banderilla (corn dog) o**<br>***calzonnette* de *pepperoni* de pavo**<br>***Papas fritas al horno***<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* |
| **15**<br>**Macarrones con queso (bajo en grasa)**<br>**o pollo *Teriyaki* con arroz y**<br>**galletas de animalitos**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **16**<br>**Palitos de pescado empanizado**<br>**y panecillo de granos integrales**<br>**o envoltura de taco**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **17**<br>**Pan fránces y huevos revueltos con**<br>**tocino y queso❋**<br>**o ❋costilla a la *Barbecue* en un pan**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **18**<br>**❋*Pizza* de *pepperoni* o**<br>**taco chalupa y galletas de vainilla**<br>**de los estados y capitales**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **19**<br>**Envoltura de crema de cacahuate y mermelada**<br>**o hamburguesas miniatura con queso**<br>***Papas fritas de camote***<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* |
| **22**<br>**Trocitos de pollo y**<br>**galletitas en forma de pez o**<br>**taquitos de pollo con guacamole**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **23**<br>**Espagueti con salsa de carne**<br>**y pan de ajo**<br>**o sándwich de queso derretido**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **24**<br>**Sándwich de pollo o**<br>**trocitos de carne de res *Teriyaki***<br>**y pan de ajo estilo Texas**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **25**<br>***Pizza* de queso o**<br>**tamal de pollo**<br>**Elote**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **26**<br>**Banderilla (corn dog) o**<br>***calzonnette* de *pepperoni* de pavo**<br>***Papas fritas al horno***<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* |
| **29**<br>Día feriado<br>en Conmemoración de los Caídos | **30**<br>**Envoltura de taco o**<br>**Selección del cocinero**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | **31**<br>**Costilla a la *Barbecue* en un pan**<br>**Selección del cocinero**<br>***Barra de ensaladas***<br>*(para servirse uno mismo)*<br>*Véase menú de abajo* | ***La manera más sencilla de pagar LAS COMIDAS ESCOLARES***<br>MY SCHOOL BUCKS | **Empieza tu semana con un…**<br>**lunes**<br>**verde y saludable** |

| ***Lunes*** *Opciones de la barra de ensaladas* | | ***Martes*** *Opciones de la barra de ensaladas* | | ***Miércoles*** *Opciones de la barra de ensaladas* | | ***Jueves*** *Opciones de la barra de ensaladas* | | ***Viernes*** *Opciones de la barra de ensaladas* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ensalada mixta | Rebanadas de manzana | Ensalada mixta | Piña | Ensalada mixta | Fruta surtida | Ensalada mixta | Plátanos | Ensalada mixta | Duraznos picados |
| | Peras picadas | Zanahorias pequeñas | Rebanadas de naranja | Trocitos de melón | Palitos de jícama | Rebanadas de pepino | Puré de manzana | Tomates rebanados | Frijoles colorados |
| Ensalada de quínoa con 3 tipos de frijoles | Tomates tipo "*cherry*" | Elote | | Frijoles colorados | | Zanahorias pequeñas | | Toronja roja | |
| | Pavo picado | | Huevo cocido picado | | Pavo picado | | | | Pollo picado |
| Pan "loco" | Palitos de queso *Colby-Jack* | Panecillo de trigo y miel | Jamón de pavo picado | Quequito de chispas de chocolate | Yogur *Yoplait* | Harina de maíz *Super Star* | Huevo cocido picado<br>Yogur *Yoplait* | Pan "loco" | Arándanos secos y semillas de girasol |

*"El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Departamento de Educación de California (CDE) son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas"*