



**Desayuno Universal
GRATIS para todos los Estudiantes**



Enero-Junio 2018 Jr. High School Menú

Almuerzo \$2.75



Cuenta de la comida Info:

(925) 473-2419

www.pittsburg.k12.ca.us

POR FAVOR EXPLORE
CON EL TELÉFONO
INTELIGENTE PARA
VISITAR CHILD
NUTRITION WEBSITE



COMIDA DE LA ESCUELA ES EL TRATADO REAL - DEPARTAMENTO DE NUTRICION INFANTIL BARRA DE ENSALADA ESTA INCLUIDA CON DESAYUNO Y ALMUERZO COMPLETO CON COMPRA DE COMIDA

Nuestra barra de ensalada se sirve a diario y se carga con frescas, frutas locales, de temporada y verduras



Desayuno

Almuerzo

Lunes

- Huevo Revuelto y Queso con Panecillo Inglés Integral ●●
- Paquete con dos Barritas Integrales de Desayuno ●
- Variación de Cereal con Azúcar reducida y Galletas de Graham ●
- Leche 8 oz. ●

Martes

- Salchicha y Salsa de salchicha Pizza de Desayuno ●●
- Barrita de Desayuno (Pan Tostado al estilo Francés) ●
- Variación de Cereal con Azúcar reducida ●
- Leche 8 oz. ●

Miércoles

- Salchichas de Pavo envueltas en Panqueques Integrales ●●
- Pan con Relleno de Chocolate ●
- Variación de Cereal con Azúcar reducida y Galletas de Graham ●
- Leche 8 oz. ●

Jueves

- Cuernito relleno con Tocino de Pavo, Huevo y Queso ●●
- Bocados Integrales pequeños de manzana para el desayuno ●
- Variación de Cereal con Azúcar reducida ●
- Leche 8 oz. ●

Viernes

- Rebanada de Bagel con Queso Crema ●●
- Panecillo Recién Horneado ●
- Variación de Cereal con Azúcar reducida y Galletas de Graham ●
- Leche 8 oz. ●

- Pizza de Queso, Pepperoni o Verdura ●●
- Hamburguesa con queso y Lechuga rallada y Rebanadas de Tomates ●●●
- Yogur con Fruta y Granola (V) ●●●
- Hamburguesa de Pollo picante ●●
- Burrito de Arroz, Frijoles y Queso (V) ●●●
- Pollo Empanizado con sabor a Naranja sobre Chow Mein con Verduras Asiáticas ●●●
- Nachos con Salsa de Queso ●●
- Salchicha en pan integral ●●
- Pollo al horno con Arroz Pilaf ●●
- Ensalada de Pollo picante con Panecillo de Maíz ●●●
- Leche 8 oz. ●

- Pizza de Queso, Pepperoni o Verdura ●●
- Hamburguesa con queso y Lechuga rallada y Rebanadas de Tomates ●●●
- Yogur con Fruta y Granola (V) ●●●
- Hamburguesa de Pollo picante ●●
- Burrito de Arroz, Frijoles y Queso (V) ●●●
- Pollo Empanizado con sabor a Naranja sobre Chow Mein con Verduras Asiáticas ●●●
- Tacos de Carne de Res ●●
- Salchicha picante en pan integral ●●
- Pollo al horno con Arroz Pilaf ●●
- Ensalada de Pollo picante con Panecillo de Maíz ●●●
- Leche 8 oz. ●

- Pizza de Queso, Pepperoni o Verdura ●●
- Hamburguesa con queso y Lechuga rallada y Rebanadas de Tomates ●●●
- Yogur con Fruta y Granola (V) ●●●
- Hamburguesa de Pollo picante ●●
- Burrito de Arroz, Frijoles y Queso ●●●
- Pollo Empanizado con sabor a Naranja sobre Chow Mein con Verduras Asiáticas ●●●
- Nachos con Salsa de Queso ●●
- Salchicha en pan integral ●●●
- Pollo al horno con Arroz Pilaf ●●
- Ensalada de Pollo picante con Panecillo de Maíz ●●●
- Leche 8 oz. ●

- Pizza de Queso, Pepperoni o Verdura ●●
- Hamburguesa con queso y Lechuga rallada y Rebanadas de Tomates ●●●
- Yogur con Fruta y Granola (V) ●●●
- Hamburguesa de Pollo picante ●●
- Burrito de Arroz, Frijoles y Queso (V) ●●●
- Pollo Empanizado con sabor a Naranja sobre Chow Mein con Verduras Asiáticas ●●●
- Tacos de Carne de Res ●●
- Salchicha picante en pan integral ●●
- Carne de Res y Espárragos con arroz ●●●
- Ensalada de Pollo picante con Panecillo de Maíz ●●●
- Leche 8 oz. ●

- Pizza de Queso, Pepperoni o Verdura ●●
- Hamburguesa con queso y Lechuga rallada y Rebanadas de Tomates ●●●
- Yogur con Fruta y Granola (V) ●●●
- Hamburguesa de Pollo picante ●●
- Burrito de Arroz, Frijoles y Queso (V) ●●●
- Pollo Empanizado con sabor a Naranja sobre Chow Mein con Verduras Asiáticas ●●●
- Nachos con Salsa de Queso ●●
- Salchicha en pan integral ●●
- Sándwich de Pescado estilo Po' Boy con salsa de cajún ●●●
- Ensalada de Pollo picante con Panecillo de Maíz ●●●
- Leche 8 oz. ●

*Contiene Puerco **Contiene Cacahuets (v) = Vegetariano

Este menú cumple con los requisitos de la dieta de calorías, grasas, grasas saturadas, hierro, calcio, vitamina A, vitamina C, colesterol, sodio y fibra para los estudiantes de este grupo de edad. Menú sujeto a sustituciones.

¡BUSQUE ESTE ICONO EN SU DIARIO TABLERO DEL MENÚ PARA QUE DESCUBRE ARTICULOS CON CALIFORNIA FRESH! Oficina Para Nutricion Infantil Se Esfuerza Para Tener 75% Comida De Californial

¡NUEVO! Línea de Servicios de Pago: El pago de comidas en la escuela ahora se pueden hacer en línea! Padres pueden utilizar una tarjeta de crédito o cuenta de cheques para hacer un pago único o establecer pagos automáticos para manejar su hijo(s) cuenta de comida. Visite **MY SCHOOL BUCKS**. No hay que pagar por este servicio. **EXPLORE POR FAVOR CON EL TELÉFONO INTELIGENTE PARA VISITAR MY SCHOOL BUCKS**



Menu subject to substitutions. De acuerdo con la ley Federal y los EE.UU. Departamento de Agricultura, esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, DC 20250-9410 o llame al 866 632-9992 (voz). Las personas que están con problemas de audición o discapacidades del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio de Retransmisión Federal al 800-877-8339, o 800-845-6136 (español).

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.