



**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 Cacahuates (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.