

Brass City Charter School

OFRECIENDO COMIDAS FRESCAS Y SALUDABLES DIARIAMENTE

MENU DE ALMUERZO OCTUBRE 2017

SERVICIO DIARIO INCLUYE: SURTIDO DE VEGETALES /ENSALADA Y FRUTAS FRESCAS; OPCIONES DE LECHE CON SABOR LIBRE DE GRASA O LECHE BLANCA 1%, ALTERNATIVAS ADICIONALES AL PLATO PRINCIPAL

1 PASTA INTEGRAL POLLO SALSA MARINARA PAN INTEGRAL	2 HAMBURGUESA CON QUESO TROZOS DE PAPA AL HORNO MAZORCA MAIZ KETCHUP	3 TOSTADAS FRANCESAS INTEGRALES SALSA DE ARANDANO SALCHICHA DE PAVO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP	4 EMPAREDADO DE ALBONDIGAS EN PAN INTEGRAL SALSA MARINARA HABICHUELAS TIERNAS	5 MEDIO DIA DE CLASES
8 DIA DE CRISTOBAL COLON	9 PESCADO EMPANADO INTEGRAL ARROZ INTEGRAL PAN INTEGRAL COLIFLOR	10 CHILI DE PAVO & NACHOS HABICHUELAS	11 ENSALADA CAESAR CON POLLO EN TACO SUAVE INTEGRAL	12 MEDIO DIA DE CLASES
15 POLLO EN SALSA NARANJA ARROZ INTEGRAL BROCCOLI	16 PAVO AL HORNO GRAVY BATATA DULCE HABICHELAS TIERNAS PAN INTEGRAL	17 HAMBURGUESA CON QUESO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP	18 PALITOS DE PAN INTEGRAL CON QUESO SALSA DE TOMATE	19 MEDIO DIA DE CLASES
22 TOSTADAS FRANCESAS INTEGRALES SALSA DE ARANDANO SALCHICHA DE PAVO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP	23 MACARONES INTEGRALES CON QUESO BRECOL PAN INTEGRAL	24 TAQUITOS SUAVE DE POLLO QUESO RALLADO ARROZ INTEGRAL HABICHUELAS GUIADAS	25 POLLO AL HORNO ARROZ INTEGRAL HABICHUELAS GUIADAS PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	26 MEDIO DIA DE CLASES
29 HAMBURGUESA CON QUESO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP	30 POLLO AL HORNO ARROZ INTEGRAL HABICHUELAS GUIADAS PAN INTEGRAL	31 SPAGHETTI INTEGRAL CARNE DE PAVO EN SALSA DE TOMATE SALSA MARINARA PAN INTEGRAL		

EL SERVICIO DE COMIDAS PARA ESTUDIANTES CONSISTE DE: CARNES/SUSTITUTO DE CARNES, PANES PASTAS Y ARROZ DERIVADOS DE HARINA INTEGRAL, FRUTAS, VEGETALES Y LECHE. LOS ESTUDIANTES DEBEN ESCOGER COMO MINIMO 3 INCLUYENDO ½ TAZA DE FRUTA O VEGETALES Y 2 COMPONENTES ADICIONALES. PARA LA MEJOR NUTRICION RECOMENDAMOS QUE ESCOJAN 5 COMPONENTES! SOMOS UNA INSTITUCION QUE PROVEE IGUALDAD DE OPORTUNIDAD. MENU SUJETO A CAMBIOS.