



# Menú Para la Primaria Urbana

## Octubre 2018

**1** **Mini Gofres Arándano**

- 1) Bistec Salisbury con Salsa y Pan
- 2) Sándwich de Pollo Empanizado
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Rollo de Queso (V)

**Frutas & Vegetales**  
Puré de Papa, Zanahorias, Manzana Roja, Jugo de Frutas

**2** **Barra de Desayuno de Plátano y Chocolate**

- 1) Macarrones con Queso (V)
- 2) Hot Dog\*\*\*
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Ensalada con Palomitas de Pollo con Pan

**Frutas & Vegetales**  
Frijoles Horneados, Brócoli, Naranja, Puré de Manzana

**3** **Sándwich de Huevo y Queso**

- 1) Pollo con Pan
- 2) Sándwich de Costilla BBQ\*
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Ensalada con Huevo y Pan (V)

**Frutas & Vegetales**  
Zanahorias a Vapor, Pimiento Rojo, Manzana Verde, Albaricoque

**4** **Mini Bagels de Canela**

- 1) Pasta Horneado con Queso (V)
- 2) Pollo con Pan
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Fruta, Yogur & Queso (V)

**Frutas & Vegetales**  
Ejotes, Apio, Plátano, Jugo de Manzana

**5** **Cuernos Rellenos de Chocolate**

- 1) Pizza de Pepperoni \*
- 2) Pizza de Queso (V)
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Ensalada de Jamón\*\* con Pan

**Frutas & Vegetales**  
Brócoli a Vapor, Ensalada, Variedad de Fruta Fresca, Jugo de Uva

**8**

**Escuela Cerrada**

**9** **Pan Tostado a la Francesa de Canela**

- 1) Panqueques con Salchicha\*\*
- 2) Salchicha Empanizada\*\*
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Ensalada Romana con Queso y Pan (V)

**Frutas & Vegetales**  
Papitas, Zanahoria, Manzana Roja, Jugo de Frutas

**10** **Pan con Huevo y Queso**

- 1) Quesadilla (V)
- 2) Hot Dog\*\*\*
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Ensalada con Jamón\*\* y Pan

**Frutas & Vegetales**  
Zanahoria, Pimiento Rojo, Manzana Verde, Pera

**11** **Yogur de Fresa y Plátano y Galletas Graham**

- 1) Tacos de Res
- 2) Pollo con Pan
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Pretzel, Yogur y Queso (V)

**Frutas & Vegetales**  
Frijoles Refritos, Apio, Plátano, Jugo de Manzana

**12** **Pan de Manzana**

- 1) Pizza de Pepperoni \*
- 2) Pizza de Queso (V)
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Sándwich de Jamón\*\* & Queso

**Frutas & Vegetales**  
Espinacas a Vapor, Ensalada, Variedad de Fruta, Fruta Mixta

**DESAYUNO**

¡Se servirá desayuno de las 8:10-8:25 en todos los salones este año!

**DESAYUNO & ALMUERZO**

Leche de Chocolate sin Grasa & Leche de 1%

**15** **Mini Gofres de Arce**

- 1) Pan de Pizza con Salsa Marinara (V)
- 2) Hamburguesa con Queso
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Rollo de Queso (V)

**Cosecha del Mes: Manzana Gala**

**Frutas & Vegetales**  
Ejotes, Zanahoria, Manzana Verde, Jugo de Frutas

**16** **Mini Rollos de Canela**

- 1) Pollo con Pan
- 2) Hot Dog\*\*\*
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Bagel con Queso (V)

**Frutas & Vegetales**  
Zanahoria, Tomates Cereza, Naranja, Puré de Manzana

**17** **Yogur de Frambuesa Con Galletas Graham**

- 1) Hamburguesa de Jamón Caliente\*\* & Queso
- 2) Pizza de Res
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Ensalada Romana con Queso y Pan (V)

**Frutas & Vegetales**  
Guisantes Sazonados, Brócoli, Manzana Verde, Durazno

**18** **Mini Panqueques de Fresa**

- 1) Nachos de Pollo y Papa con Pollo con Pan
- 2) Pollo con Pan
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Magdalena, Yogur & Queso (V)

**Frutas & Vegetales**  
Frijoles Horneados Vegetarianos, Apio, Plátano, Jugo de Manzana

**19** **Pan de Chocolate Con Queso de Hebra**

- 1) Pizza de Queso (V)
- 2) Pescado con Pan
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Ensalada con Huevo y Pan (V)

**Frutas & Vegetales**  
Elote, Ensalada, Variedad de Fruta, Piña

23 de octubre – ¡Celebre los cumpleaños de octubre con un Rice Krispy Treat Integral!

15 de octubre: Cosecha del Mes

BS = REBANADA DE PAN  
V=ARTICULO VEGETARIANO  
\*=PRODUCTO DE CERDO  
\*\*=PRODUCTO DE POLLO  
\*\*\*=PRODUCTO DE PAVO  
2BS = REBANADAS DE PAN

**22** **Pan con Pollo**

- 1) Bistec Empanizado con Salsa y Pan
- 2) Hot Dog\*\*\*
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Ensalada Romana con Queso y Pan (V)

**Frutas & Vegetales**  
Puré de Papa, Zanahoria, Manzana Roja, Jugo de Frutas

**23** **Mini Bagels de Fresa FELIZ CUMPLEAÑOS ESTUDIANTES**

- 1) Hamburguesa con Queso y Tocino
- 2) Pollo con Pan
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Queso, Huevo & Galletas (V)

**Frutas & Vegetales**  
Elote, Brócoli, Naranja, Puré de Manzana

**24** **Pan de Manzana y Canela Con Queso de Hebra**

- 1) Salchicha Empanizada\*\*
- 2) Sándwich de Pollo Empanizado
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Rollo de Queso (V)

**Frutas & Vegetales**  
Papitas, Pimiento Rojo, Manzana Verde, Pera

**25** **Pan Tostado a la Francesa Sabor a Triple Baya**

- 1) Pizza de Pepperoni \*
- 2) Pizza de Queso (V)
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Sándwich de Jamón \*\* & Queso

**Frutas & Vegetales**  
Zanahorias a Vapor, Ensalada, Variedad de Fruta Fresca, Taza de Fruta Mixta

**26**

**Escuela Cerrada**

**29**

**Escuela Cerrada**

**30** **uerno con Relleno de Uva**

- 1) Sloppy Joe con Queso
- 2) Sándwich de Pollo Empanizado
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Bagel y Queso (V)

**Frutas & Vegetales**  
Guisantes Sazonados, Tomates Cereza, Naranja, Puré de Manzana

**31** **Sándwich de Pavo y Salchicha**

- 1) Sándwich de Albóndigas
- 2) Palomitas de Pollo con Pan
- 3) Sándwich de Mantequilla de Girasol & Mermelada (V)
- 4) Ensalada Romana con Queso y Pan (V)

**Frutas & Vegetales**  
Espinacas a Vapor, Pimiento Rojo, Manzana Verde, Durazno

Para obtener más información educativa sobre la nutrición, por favor visite [www.usd116.org](http://www.usd116.org), haga clic en 'Food Menus' debajo de los "Quick Links" a la mano derecha de la página de inicio. ¡Aquí encontrara la sección nueva sobre la educación nutricional! ¡Si tiene cualquier pregunta, por favor llame a Aramark al 217-384-3694!

