

Lo nuevo de este año: consulte los valores nutricionales de todos los menús en www.houstonisd.nutrislice.com.

MENÚ DE ALMUERZO PARA PRIMARIAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hh Banderilla de pollo ● ● ● Wg V Enchiladas de queso SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Brócoli al vapor ● Hh Zanahorias al vapor ● Hh Chabacanos 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hh Hamburguesa de pavo ● ● ● Wg V Palitos de queso c/ salsa marinara SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Ejotes ● Hh Papitas horneadas ● Hh Duraznos 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Taco suave de carne ● ● ● Wg Sándwich de pollo SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Camote horneado ● Hh Frijoles charros ● Hh Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg V Pizza de queso ● ● ● Wg Tiritas de carne con pan SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Pepinos ● Hh Elote estilo cajun ● Hh Puré de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Filete de pescado con pan ● ● ● Hh Wg Chili sureño con pan SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Chicharos al vapor ● Hh Mini zanahorias ● Hh Plátano
<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hh Tazón de arroz con pollo estilo Szechuan ● ● ● Wg V Lasaña vegetariana c/ marinara y pan SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Bok Choy ● Hh Zanahorias al vapor ● Hh Pera 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hamburguesa con queso ● ● ● Wg V Burrito de frijoles con queso SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Verduras estilo California ● Hh Papitas horneadas ● Hh Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Quesadilla de pollo ● ● ● Wg Hh Arroz y sopa gumbo SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Mini zanahorias ● Hh Frijoles charros ● Hh Fruta mixta 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg V Palitos de queso c/ salsa marinara ● ● ● Wg Pizza de pepperoni SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Ejotes ● Hh Elote estilo cajun ● Hh Naranjitas 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Pescado con queso y pan ● ● ● Wg Sándwich de pollo SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Zanahorias al vapor ● Hh Pepinos ● Hh Macarrón con queso ● Hh Piña
<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg V Tortellini de queso ● ● ● Wg V Quesadilla de queso SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Mini zanahorias asadas ● Hh Brócoli al vapor ● Hh Chabacanos 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hamburguesa con queso ● ● ● Wg V Enchiladas de queso SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Chicharos al vapor ● Hh Papitas horneadas ● Hh Fruta mixta 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Sándwich de pollo asado ● ● ● Wg Nachos de carne SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Zanahorias al vapor ● Hh Frijoles refritos ● Hh Piña 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Pavo con salsa gravy, arroz y pan ● ● ● Wg Croquetas de pollo con pan SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Ejotes ● Hh Puré de papa ● Hh Pastel de camote ● Hh Duraznos 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Filete de pescado c/ pan ● ● ● Sándwich de pollo SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Pepinos ● Hh Camote ● Hh Plátano
<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hh V Nachos vegetarianos ● ● ● Wg Coquetas de pollo con pan SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Chicharos y zanahorias ● Hh Berza verde ● Hh Naranjitas 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hamburguesa con queso ● ● ● Wg Lasaña de pavo c/salsa marinara SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS ● Hh Verduras estilo California ● Hh Papitas horneadas ● Hh Chabacanos 	<p><i>Vacaciones del Día de Acción de Gracias</i></p> 		

MENÚ DE DESAYUNO

Algunas escuelas tienen un menú alternativo para el desayuno
Todos los días se sirve leche 1% o descremada

Tenemos un blog en donde puede ver consejos de nutrición para los niños y para toda la familia, recetas saludables, actualizaciones sobre los servicios de nutrición, actividades y más www.houstonisd.org/FoodBlog.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hh Barritas de pan francés ● Hh Manzana ● Hh Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Bisquet de pollo ● Hh Arándano rojo deshidratado ● Hh Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Panqué de camote ● Hh Manzana ● ● ● Wg Pan tostado con canela ● Hh Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hh Avena con maple y azúcar morena ● Hh Plátano ● Hh Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Kolache ● Hh Manzana ● Hh Jugo de naranja
<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Pan tostado con canela tejana ● Hh Manzana ● Hh Yogurt ● Hh Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Bisquet de pollo ● Hh Arándano rojo deshidratado ● Hh Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Hh Frosted Flakes ● Hh Manzana ● ● ● Wg Pan tostado con canela ● Hh Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Mini panqueques con maple ● Hh Plátano ● Hh Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● Wg Kolache ● Hh Manzana ● Hh Jugo de naranja

Turn menu over for English version. Al reverso de este menú encontrará la versión en inglés.

El menú está sujeto a cambios

- Elija diferentes colores para crear una BANDEJA SALUDABLE. Los estudiantes pueden seleccionar de entre 3 y 5 grupos de alimentos y DEBEN elegir una fruta o una verdura.
- Proteína
 - Granos
 - Verduras
 - Frutas
 - Lácteos
- Ningún ingrediente del menú contiene carne de cerdo
- Wg** Grano entero – Artículo elaborado con un 51% o más de harina de grano entero
 - V** Plato vegetariano – Ovo-lácteo-vegetariano que puede contener huevo o leche
 - Hh** Para tener un corazón sano – Contiene no más de 30% de calorías de grasa y no más de 10% de calorías provenientes de grasas saturadas.

Precios de las comidas:

Almuerzo para el estudiante	\$2.25
Almuerzo a precio reducido	\$0.40
Almuerzo para adultos	\$3.00
Desayuno para el estudiante	Gratis
Desayuno para adultos	\$2.00

Su hijo podría tener derecho a recibir comidas gratuitas o a precio reducido. Para ese propósito, usted puede hacer una solicitud en línea en www.houstonisd.org/NutritionServices. Si necesita ayuda, por favor llame al 713-491-5700. Si su hijo asiste a una escuela CEP (Disposición de Elegibilidad Colectiva), todas las comidas serán gratis. Visite el sitio de Internet del Departamento de Servicios de Nutrición para obtener mayor información y para consultar la lista de las escuelas CEP.

Haga sus pagos de comidas por adelantado en línea en www.parentonline.net



Follow us @HoustonISDFood www.houstonisd.org/NutritionServices Escanee con su teléfono inteligente para ver todos los menús en línea.

Declaración de no discriminación: Esta declaración explica lo que puede hacer si cree que ha recibido tratamiento injusto. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones penales, estado civil, estado familiar o patrimonial, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles ante el USDA, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.eeoc.usda.gov/complaint_filing.cash.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.