# MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO

Agosto y Septiembre de 2016

HISD | Nutrition Services
IMPROVING LIVES. BUILDING TRUST.

## PRIMARIA

**PRECIOS DEL MENÚ:** Almuerzo para el estudiante $2.25; Almuerzo a precio reducido $.40; Almuerzo para adultos $3.50; Desayuno para adultos $2.25; TODAS las escuelas sirven desayuno GRATIS todos los días.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| Aug 22<br>Mini panqueques con miel de maple<br>Barrita de cereal y arándanos<br>Pasitas • Jugo de fruta<br>Pizza con queso<br>**Sándwich de pollo**<br>Espinaca<br>Zanahorias al vapor<br>Mandarinas | 23<br>Pan tostado con canela estilo tejano<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Manzanas frescas<br>Jugo de fruta<br>**Banderilla de pollo**<br>**Croquetas de pollo y pan**<br>Chícharos y zanahorias<br>Ejotes<br>Puré de manzana | 24<br>Waffles con arándanos<br>Barrita de cereal y arándanos<br>Peras frescas<br>Jugo de fruta<br>**Quesadilla de pollo**<br>**Fideos** *Chili Mac*<br>Frijoles refritos<br>Camote asado<br>Manzanas frescas | 25<br>Panqué de manzana<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Manzanas frescas<br>Jugo de fruta<br>**Espagueti con albóndigas**<br>**Nachos gratinados**<br>Elote<br>Pepinos<br>Naranja | 26<br>Bísquet de pollo<br>Barrita de cereal y arándanos<br>Plátano<br>Jugo de fruta<br>**Hamburguesa**<br>**Croquetas de pescado y pan**<br>Tiritas de papa al horno<br>Zanahorias<br>Peras frescas |
| 29<br>Pan tostado con canela estilo tejano<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Rodajas de manzana<br>Jugo de fruta<br>Pizza con queso<br>**Quesadilla de queso**<br>Brócoli<br>Zanahorias al vapor<br>Peras frescas | 30<br>Mini panqueques con miel de maple<br>Hojuelas de cereal endulzadas y barrita de fresa<br>Peras frescas • Jugo de fruta<br>Palitos de pan con queso y salsa marinara<br>**Fideos chinos con rollito primavera**<br>Elote<br>Apio<br>Rebanadas de duraznos | 31<br>Waffles con miel de maple<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Manzanas frescas<br>Jugo de fruta<br>**Hot Dog de pavo**<br>**Taco blando de pollo**<br>Frijoles estilo cajún<br>Camote asado<br>Naranja | Sept 1<br>Mini panqueques de moras azules<br>Hojuelas de cereal endulzadas y barrita de fresa<br>Plátano • Jugo de fruta<br>**Tortellini de queso con palitos de pan**<br>**Sándwich de pollo**<br>Ensalada de espinacas<br>Ejotes<br>Plátano | 2<br>Kolache de carne de res<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Plátano<br>Jugo de fruta<br>**Hamburguesa**<br>**Pescado con camote rallado**<br>Tiritas de papa al horno<br>Zanahorias al vapor<br>Manzanas frescas |
| 5<br>LABOR DAY<br>DÍA DE LOS TRABAJADORES | 6<br>Pan tostado con canela estilo tejano<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Manzanas frescas<br>Jugo de fruta<br>**Pizza con pepperoni**<br>Tortilla rellena de frijol y queso<br>Chícharos<br>Ejotes<br>Mandarinas | 7<br>Waffles con arándanos<br>Barrita de cereal y arándanos<br>Peras frescas<br>Jugo de fruta<br>**Croquetas de pollo y pan**<br>**Quesadilla de pollo**<br>Frijoles negros<br>Zanahorias<br>Rebanadas de duraznos | 8<br>Panqué de manzana<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Manzanas frescas<br>Jugo de fruta<br>*Sloppy Joe*<br>**Banderilla de pollo**<br>Brócoli<br>Pepinos<br>Naranja | 9<br>Bísquet de pollo<br>Barrita de cereal y arándanos<br>Plátano<br>Jugo de fruta<br>**Hamburguesa**<br>**Pescado con queso**<br>Tiritas de papa al horno<br>Zanahorias<br>Peras frescas |
| 12<br>Tostada estilo sureño (para el desayuno)<br>Barrita de avena con manzana<br>Rodajas de manzana<br>Pasitas<br>**Pizza con pepperoni**<br>Sándwich de mantequilla de soja y jalea de uva<br>Espinaca<br>Mini zanahorias<br>Piña picada | 13<br>Sándwich de salchicha<br>Yogur de fresa y cereales<br>Durazno<br>Jugo de fruta<br>**Hot Dog de pavo**<br>**Ensalada de fajitas de pollo**<br>Frijoles charros<br>Brócoli<br>Manzanas frescas | 14<br>Mini Panqueques con miel de maple<br>Tiritas de queso marmoleado y barrita de avena y manzana<br>Manzanas frescas<br>**Alitas crocantes y muffin de elote**<br>**Yogur de fresa con granola y fresas**<br>Pepinos<br>Camote asado<br>Naranja | 15<br>Panqué de manzana<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Plátano<br>Jugo de fruta<br>**Pollo de BBQ con pan**<br>**Quesadilla de pollo**<br>Puré de papas<br>Ensalada Romaine<br>Uvas<br>grand parents day | 16<br>Bísquet de pollo<br>Barrita de avena con manzana<br>Pasitas<br>Jugo de fruta<br>**Hamburguesa**<br>**Hamburguesa de pollo BBQ**<br>Tiritas de papa al horno<br>Zanahorias glaseadas<br>Peras frescas |
| 19<br>Waffles con miel de maple<br>Barrita de avena con fresas<br>Manzanas frescas<br>Pizza con queso<br>Sándwich de mantequilla de soja y jalea de uva<br>Ensalada Romaine<br>Zanahorias al vapor<br>Daditos de durazno | 20<br>Bísquet de salchicha de res<br>Yogur de fresa y cereales<br>Pasitas<br>Jugo de naranja<br>*Sloppy Joe*<br>**Ensalada estilo sureño**<br>Frijoles negros<br>Pepinos<br>Peras frescas | 21<br>Pan tostado con canela estilo tejano<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Manzanas frescas<br>**Sándwich de pollo y waffle**<br>**Yogur de fresa con granola y fresas**<br>Verduras estilo California<br>Mini zanahorias<br>Uvas | 22<br>Mini pizzas para el desayuno<br>Yogur de fresa con granola y fresas<br>Pasitas<br>Jugo de fruta<br>**Palitos de pan con queso y salsa marinara**<br>**Sándwich de jamón de pavo y queso**<br>Apio<br>Elote<br>Puré de manzana | 23<br>Kolache de carne de res<br>Barrita de avena con fresas<br>Plátano<br>Rodajas de manzana<br>**Croquetas de pollo y pan**<br>**Hamburguesa de pollo BBQ**<br>Tiritas de papa al horno<br>Tomates cereza<br>Plátano |
| 26<br>Sándwich de huevo y queso Fiesta<br>Barrita de avena con manzana<br>Puré de manzana<br>Jugo de naranja<br>**Pizza con pepperoni**<br>Sándwich de mantequilla de soja y jalea de uva<br>Brócoli<br>Camote asado<br>Manzanas frescas | 27<br>Pan tostado con tocino de pavo, huevo y queso<br>Hojuelas de cereal endulzadas y barrita de fresa<br>Pasitas • Rodajas de manzana<br>**Nachos con carne de res**<br>**Ensalada de fajitas de pollo y pan**<br>Frijoles refritos<br>Chícharos y zanahorias<br>Daditos de durazno | 28<br>Waffles con arándanos<br>Tiritas de queso marmoleado y barrita de avena y manzana<br>Manzanas frescas<br>**Burrito de carne de res, frijoles y queso**<br>**Yogur de fresa con granola y fresas**<br>Pepinos<br>Zanahorias glaseadas<br>Naranja | 29<br>Panqué de manzana<br>Hojuelas de cereal endulzadas y barrita de fresa<br>Plátano • Jugo de naranja<br>**Fideos** *Chili Mac* con pan<br>**Sándwich de jamón de pavo y queso**<br>Ejotes<br>Ensalada Romaine<br>Peras frescas | 30<br>Bísquet de pollo<br>Barrita de avena con manzana<br>Plátano<br>Jugo de naranja<br>**Pescado con queso y panecillo**<br>**Hamburguesa de pollo BBQ**<br>Tiritas de papa al horno<br>Zanahorias al vapor<br>Fresh Watermelon |

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, 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, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.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.

## INFO DE MENÚ

Descarga nuestra aplicación Nutrislice Menu en http://houstonisd.nutrislice.com para ver los menús diarios y los datos de nutrición.

- Plato vegetariano - Ovo-lácteo-vegetariano
- Ningún ingrediente del menú contiene carne de cerdo
- Todos los panes y cereales son de grano
- Leche de 1% ó leche descremada esta disponible con cada comida.

## NUEVAS OFERTAS DEL MENÚ

Prueba algunas de nuestras nuevas ofertas de comidas:

- Tostada estilo sureño (para el desayuno)
- Sándwich de mantequilla de soja y jalea de uva
- Alitas crocantes
- Sándwich de pollo y waffle

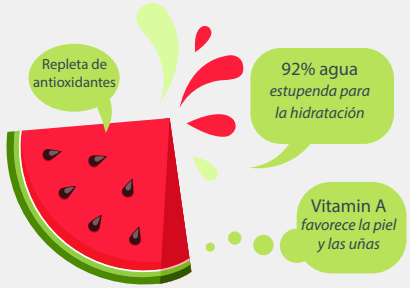
## LLENE UNA SOLICITUD EN LÍNEA

HISD necesita que cada familia presente una solicitud de comidas. Por favor, apoye a su escuela llenando una solicitud a más tardar el 30 de septiembre de 2016 en https://mealapps.houstonisd.org. El proceso es fácil y rápido.

Establezca una cuenta para pagar por adelantado las comidas, meriendas y bebidas de su hijo en línea en el web https://www.schoolcafe.com, o directamente en la escuela con dinero en efectivo.

## COSECHA DEL MES

SANDÍA




## CELEBREMOS

grandparents day

Acompáñenos en un almuerzo especial para los abuelos **el jueves, 15 de septiembre.** Consulte en la escuela de su hijo para informarse en detalle.