

el menú del DESAYUNO

¡El Desayuno incluye un platillo de cereal, fruta fresca, leche de 1 % o sin grasa!




LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Galletas Graham	Yogurt	Panqueques de Canela	Bagel & Queso	Barras de Avena

¿Sabía usted? ¡Servimos comida hecha fresca, casera, deliciosa y nutritiva! Nuestros alimentos son mínimamente procesados y nos enfocamos en ingredientes frescos y naturales. Toda nuestra harina, arroz y pasta están hechas con granos integrales. Cada platillo se sirve con frutas frescas y verduras que son cultivadas localmente, cuando es posible.

menú ESCOLAR

Munchables= Munchable de jamón de pavo, pasas, pan y queso
Powerpack= Powerpack de semillas de girasol, yogurt, galletitas graham

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
26 Frijoles con Carne Sandwich de crema de cacahuete en pan de harina integral	27 Hamburguesa/Hamburguesa de queso Munchable	28 Sándwich de Harina Integral de Crema de Cacahuete Ensalada de pollo y kale estilo oriental	29 Piezas de pollo Wrap de tortilla con pavo rostizado	30 Sándwich de Pollo Sándwich de queso y jamón
3 Popusas de frijoles y queso Sandwich de crema de cacahuete en pan de harina integral	4 Sándwich de Pollo Charola de queso y fruta	5 Sándwich de Harina Integral de Crema de Cacahuete Ensalada de pollo estilo ceasar	6 Pizza de Peperoni Powerpack	7 Tamales de pollo Sándwich de queso y pavo
10 Frijoles con Carne Sandwich de crema de cacahuete en pan de harina integral	11 Hamburguesa/Hamburguesa de queso Munchable	12 Sándwich de Harina Integral de Crema de Cacahuete Ensalada de pollo y kale estilo oriental	13 Piezas de pollo Wrap de tortilla con pavo rostizado	14 Sándwich de Pollo Sándwich de queso y jamón
17 Popusas de frijoles y queso Sandwich de crema de cacahuete en pan de harina integral	18 Sándwich de Pollo Charola de queso y fruta	19 Sándwich de Harina Integral de Crema de Cacahuete Ensalada de pollo estilo ceasar	20 Día de Pizza! 	21 Tamales de pollo Sándwich de queso y pavo
24 Frijoles con Carne Sandwich de crema de cacahuete en pan de harina integral	25 Hamburguesa/Hamburguesa de queso Munchable	26 Sándwich de Harina Integral de Crema de Cacahuete Ensalada de pollo y kale estilo oriental	27 Piezas de pollo Wrap de tortilla con pavo rostizado	28 Sándwich de Pollo Sándwich de queso y jamón

PRECIO

Desayuno
 Precio Reducido - \$0.30
 Precio Completo - \$2.35

Almuerzo
 Precio Reducido - \$0.40
 Precio Completo - \$3.45

Tenemos las solicitudes de almuerzo disponibles por internet visite la página www.lusd.org

La Cosecha del Mes
 Red para una California Saludable



Hay más de 3000 variedades de peras en todo el mundo. una pera mediana = 100 calorías

31

NO HAY CLASES

El almuerzo incluye: una opción de ensalada fresca cultivada localmente, fruta fresca y leche de 1 % o sin grasa.

October

Manzanita

2016

BREAKFAST menu

Daily breakfast options include assorted cereal, fresh fruit, and 1% or fat free milk!



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bear Grahams	Yogurt Cup	Cinnamon Pancakes	Assorted Bagels	Oatmeal Bars

DID YOU KNOW?

We serve FRESHLY-MADE, delicious and healthy food! Our items are SCHOOL-APPROVED and we emphasize "clean" ingredients. All our breads, rice, and pasta are whole-grain rich. Each meal is served with **FRESH** fruits and vegetables that are grown **LOCALLY**, when possible.

LUNCH menu

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Oct 3 Bean & Cheese Pupusa ♥ ----- PB & J ♥	4 Chicken Patty Sandwich ----- Fruit and Cheese Plate ♥	5 PB & J ♥ ----- Chicken Caesar Salad	6 Pepperoni Pizza ----- Power Pack ♥	7 Chicken Tamale ----- Turkey and Cheese Sandwich
10 Bean & Cheese Burrito ♥ ----- PB & J ♥	11 Hamburger Cheeseburger ----- Munchable	12 PB & J ♥ ----- Asian Chicken Kale Salad	13 Chicken Tenders ----- Roast Turkey Wrap	14 Chicken Patty Sandwich ----- Ham and Cheese Sub
17 Bean & Cheese Pupusa ♥ ----- PB & J ♥	18 Chicken Patty ----- Fruit and Cheese Plate ♥	19 PB & J ♥ ----- Chicken Caesar Salad	20 Pizza Day! 	21 Chicken Tamale ----- Turkey and Cheese Sandwich
24 Bean & Cheese Burrito ♥ ----- PB & J ♥	25 Hamburger Cheeseburger ----- Munchable	26 PB & J ♥ ----- Asian Chicken Kale Salad	27 Chicken Tenders ----- Roast Turkey Wrap	28 Chicken Patty Sandwich ----- Ham and Cheese Sub

PRICES

Breakfast
Reduced - \$ 30
Lunch
Reduced - \$0.40
Paid - \$3.45



A medium pear = 100 calories.
There are over 3000 varieties of pears worldwide.

31
Professional Development Day
NO SCHOOL!

Daily lunch options include local and fresh salad bar, fresh fruit, and 1% or fat-free milk.
*Vegetarian or can be ordered without meat P Contains Pork
Menu is subject to change without notice. This institution is an equal opportunity provider.