



FCPS Menú de Primarias

♥**Disponible Diario para Almuerzo:** Ensalada Chef –L,M,M,V,;

♥**Disponible para desayuno:** Cereal y Tost, Leche descr y del 1%, jugo 100%
leche descremada, leche de sabor; ensalada mixta, 2 frutas frescas y 2 congeladas
g= gramos de carbohidratos; (V) =vegetariano; (P) = puede tener puerco

Opciones diarias incluyen yogur/ c galletas

y Uncrustable de crema de cacahuate** (al menos que sea libre de cacahuate)

UG =grano entero; WW = trigo entero WG =grano integral

Menús están sujetos a cambio sin previo aviso.

Colores corresponden con el Calendario*

Menú desayuno mas **Obscuro**

*Preguntar en la Cafeteria por cuenta de carbohidratos

| ♥Ver arriba | | Semana 1 | | |
|--|---|--|--|--|
| W G Mini Cinnis (40g) o Tiras de Tost Francesa (28g) Spaghetti w/Salsa de carne (43g) Chuleta Puerco/ UG Pan (49g) Mezcla de Verduras Italiana (8g) Zanahorias (3g) con dip | Bisquet (31g) o 2 Muffins (46g) Hamburguesa en UG Pan (33g) Wrap de Pavo/Ranch(22g) Papas al horno (21g) Mezcla Verduras Calif. (4g) Ensalada de frijol (17g) | WG Mini Panqueques (34g) o Yogur (20g)/Grahams (16g) Nuggets de pollo (6g)/WW pan* Costillas BBQ en UG Pan (46g) Ejotes (3g) Macaroni y queso (15g) Ensalada de col (5g) | Pizza desayuno (23-26g) O Waffles (35g) Queso tostado (V) /Sopa* Mini jam s/w (32g) /Sopa* Brocoli al vapor(3g) Verduras (7g) Brownie (23g) | Huevos Rev (2g)/ Tost (12g) O WG Pop-tart (34g)/ Tost (12g) Pizza (Q 36g (V)/Pep 35g /Ssg 32g) Nuggets de pollo(18g) con Pan de maiz (38g) Verduras mixtas (4g) Elote sazonado (16g) |
| ♥Ver arriba | | Semana 2 | | |
| WG Cinnamania (36-37g) O Pan (23g)c/queso (1g) Hamburguesa pollo UG pan (44g) Fiesta Mac (32g) o Lasagna (20g) Pan (26g) Ejotes (3g) Mini Zanahorias (3g) c/dip | Pollo (6g) Bisquet (31g) O Tiras Waffle (28g) Hot Dog o Chili Dog (28g) Pavo c/Gravy (6g) WWPan* Puré de papa (15g) Verduras mixtas (12g) | Pizza desayuno(23-26g) WG Frudel (36g) Taco Max (56g) Pollo asado/UG pan ((35g) Capas de frijoles y salsa (15g) Ensalada lechuga/espinaca (1g) Galleta* | Yogur (20g) Parfait* W G Panqueque en paleta24g <i>Desayuno para almuerzo!</i> Tost Francesa(26g)/Saus(0g) Quesadilla (33g) Rodajas de papa (18g) Manzanas(24g)/Jugo(14-16g) | Huevos Revuel(2g)/Tost(12g) Sandwich Panqueque(29g) CuadroPizza (Q 43g (V)/Pep 48g) Pollo Oriental */Arroz (21g) Elote sazonado (16g) Ensaladaespinaca mandarina (20g) |
| ♥Ver arriba | | Semana 3 | | |
| WG Mini Cinnis (40g) o Tiras Tost Francesa (28g) Pizzas (28g) Sándwich Pavo (32g) Zanahorias Glaseadas (11g) Chícharos al vapor (12g) | Bisquet Sausa (31g) o 2 quequitos (46g) Palomitas/pollo (13g)WWpan 3 rodajas de queso (45g) (V) Arroz y frijoles negros (19g) Ejotes (3g) | W G Mini Panqueques (34g) o Yogur (20g)/Grahams (16g) Mini Hamburguesa (34g) Tetrzzini (21g) WW Pan “ Papas horneadas (21g) Brocoli al vapor(3g) Pudín (18g) | Pizza desayuno* O Waffles (35g) Pollo Crispi (7g)/WW pan* Puerco BBQ en pan (56g) Chili (desp Oct 1) (25g) Mini Bakers (15g) Verduras mixtas (12g) | Huevos Rev (2g)/ Tost (12g) O WG Pop-tart (34g)/ Tost (12g) Pizza (Q 36g/Pep 35g /Ssg 32g) Pastel de carne (6g) & WW pan * Elote sazonado (16g) Verduras (7g) |
| ♥Ver arriba | | Semana 4 | | |
| W G Cinnamania (36-37g) O quequito (23g)c/queso (1g) Tiras carne (17g) WW pan * Jamón y queso S/W (35g) Ejotes (3g) Puré de papa (15g) | pollo (6g) Bisquet (31g) O tiras de Waffle (28g) Taco Nachos (40g) Pollo asado /UG pan (35g) Arroz Fiesta (22g) Chícharos/Zanahorias (6g) | Pizza Desayuno(23-26g) W G Frudel (36g) Tiras pollo (10g) c/WW pan Ravioli (42g)Pan (26g) Papas a escoger* Ensalada tomate/pepino (4g) | Yogur (20g) Parfait* W G Panqueque (24g) WG Corn Dog (29g) Pavo enn UG pan (35g) Frijoles horneadas (18g) Verduras (7g) Galleta | Huevos Rev(2g)/Tost (12g) Sándwich Panqueque (29g) CuadroPizza (Q 43g (V)/Pep 48g) Tiras Pescado / WW Pan* Elote asado (16g) Ensalada/Espinaca/Mandarina (20g) |

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame sin costo (866) 632-9992 (Voz). Individuos que son sordos o tienen dificultad para hablar pueden contactar a USDA, a través de Federal Relay Service al (800) 877-8339; o (800) 845-6136 (Español). USDA provee trabajo de igualdad.