

Menús de las Escuelas Preparatorias de FCPS 2011-2012

Se ofrecen a diario p/ desayuno: Cereal/Pan ; Leche sin y baja en grasa
 envasadas, variedad de ensaladas y sándwiches fríos, y otras comidas a la carta
 Jugo 100% Desayuno en letra mas **Obscura**

Disponible Diario p/Almuerzo Leche sin y baja en grasa, jugo 100%, 2 frutas frescas y

	De la Cocina de Mamá	Internacional	Asada		De la Cocina de Mamá	Internacional	Asada
L U N E S	Bisquet de Pollo O Sándwich de Panqueque Nuggets de Pollo(13g) Pan/WW (29g) Opción de la escuela Ensalada Chef (principal) Papas a la Francesa (21g) Opción Verdura Caliente	Fiesta Mac y Carne (22g) O Lasagna (21g) Pan WW (29g) Pizza (32-36g) Ensalada Chef(principal) Papas a la Francesa(21g) Opción verdura caliente	W G Corndog (29g) Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso Ensalada Chef(principal) Papas a la Francesa(21g) Opción verdura caliente		Bisquet PolloWGMini Cinnis Palomitas de pollo WW pan Opción de la escuela Ensalada Chef(principal) Papas a la Francesa(21g) Opción verdura caliente	Carne/broco/arroz (60g) Pan WW (29g) Pizza (32-36g) EnsaladaChef(principal) Papas a laFrancesa(21g) Opción verdura caliente	Carne Philly s/w (36g) Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso Ensalada Chef(principal) Papas a la Francesa(21g) Opción verdura caliente
M A R T E	Tiras Tostada Francesa O Burritos de desayuno Pollo picante s/w (43g) Opción de la escuela Ensalada Chef (principal) Opción de papas Opción Verdura Caliente	Pollo/arroz/Oriental WWpan Pizza (32-36g) Ensalada Chef (principal) Mezcla Verd Oriental(4g) Opción de papas Opción Verdura Caliente	Sub Sandwich c/Sun Chips Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso Ensalada Chef(principal) Opción de papas Opción Verdura Caliente		Tiras Tostada Francesa O Burritos de desayuno PolloCrispy(12g)/WWPan Opción de la Escuela Ensalada Chef(Principal) Opción VerduraCaliente Opción de ensalada y fruta	SpaghettiHorneado(23gr Ziti Horneado41g) Pan de ajo (22g) Ensalada Chef(Principal) Opción de papas Opción verdura caliente Ensalada/fruta escoger	Hot Dog o Coney Dog Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso Ensalada Chef(principal) Opción de papas Opción Verdura Caliente
M I E R	Pizza de Desayuno O W G Mini Panqueques Tiras de Pollo/WWpan Puerco BBQ pan(56g) EnsaladaOriental(principal) Papas a la francesa (21g) Opción Verdura Caliente	Quesadilla de pollo y queso Pizza (32-36g) EnsaladaOriental(principal) Papas a la francesa (21g) Opción Verdura Caliente	Wrap pollo y ranch Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso EnsaladaOriental(principal) Papas a la francesa (21g) Opción Verdura Caliente		Pizza Desayuno O W G Mini Panqueques Tacos o Taco Salad CostillasBBQ en pan EnsaladaOriental(principal) Papas a la francesa (21g) Opción Verdura Caliente	Burrito Pizza (32-36g) EnsaladaOriental(principal) Papas a la francesa (21g) Opción VerduraCaliente Ensalada/fruta escoger	Sándwich puercoBBQ Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso EnsaladaOriental(principal) Papas a la francesa (21g) Opción Verdura Caliente
J U E V E S	Panqueque en paleta O WG Frudel de manzana Pizza - Comercial Guisado Pollo/WWpa(29g) Ensalada Cesar (principal) Elote sazonado Opción de verdura caliente	Pollo/arrozTeriyaki WWpan (29g) Pizza - Comercial Ensalada Cesar (principal) Elote sazonado Opción de verdura caliente	Pizza – Comercial Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso Ensalada Cesar (principal) Elote sazonado Opción de verdura caliente		Panqueque en paleta O WG Frudel de manzana Pizza - Comercial Guisado Pollo/WWpan(29g) Ensalada Cesar (principal) Elote sazonado Opción de verdura caliente	Pollo/arroz/oriental WWpan (29g) Pizza - Comercial Ensalada Cesar(Principal) Elote sazonado (19g) Opcion de verdura caliente	Pizza - Comercial Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso Ensalada Chef(principal) Opción de papas Opción Verdura Caliente Elote sazonado

V I E	Bisquet de Sausage, Yogur y quequito o (2) quequitos Taco Nachos (40g) Sándwich de pollo (49g) Ensalada Cobb (Principal) Papas a la Francesa (21g) Opcion de verdura caliente	Taco Nachos (40g) Pizza (32-36g) Ensalada Cobb(Principal) Papas a la Francesa (21g) Opción de verdura caliente Opción Ensalada y Fruta	Taco Nachos (40g) Sandwich de pescado Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso EnsaladaCobb (Principal) Papas a la Francesa (21g) Opción verdura caliente	V I E	Bisquet de Sausage, yogur y quequito o 2 quequitos Canasta o sandwich de pescado (49g) Taco Nachos (40g) Ensalada Cobb(Principal) Papas a la francesa (21g) Opción de verdura caliente	Taco Nachos (40g) Pizza (32-36g) Ensalada Cobb(Principal) Papas a la francesa (21g) Opción de verdura caliente Opción ensalada y fruta	Taco Nachos (40g) Hamb pollo/UG Pan (44g) Hamburguesa (33g) Hamb con queso EnsaladaCobb (Principal) Papas a la Francesa (21g) Opción verdura caliente
-------------	---	---	--	-------------	--	---	---

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los EU, esta institución tiene prohibido discriminar en base a la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, 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 en equidad.

Para pagos por internet: visite www.mealpayplus.com o llame al 1-866-568-0646

					agosto					septiembre					octubre				
										1 2					3 4 5 6 7				
					11 12					H 6 7 8 9					10 11 12 - -				
					15 16 17 18 -					12 13 14 15 16					17 18 19 20 21				
					22 23 24 25 26					19 20 21 22 23					24 25 26 27 28				
					29 30 31					26 27 28 29 30					31				
noviembre					diciembre					enero					febrero				
1 2 3 4					1 2					2 3 4 5 6					1 2 3				
7 8 9 10 11					5 6 7 8 9					9 10 11 12 13					6 7 8 9 10				
14 15 16 17 18					12 13 14 15 16					H 17 18 19 20					13 14 15 16 17				
21 22 - H -					- - - - -					23 24 25 26 27					H 21 22 23 24				
28 29 30					- - - - -					30 31					27 28 29				
marzo					abril					mayo					junio				
1 2					- - - - -					1 2 3 -									
5 6 7 8 9					9 10 11 12 13					7 8 9 10 11									
12 13 14 15 -					16 17 18 19 20					14 15 16 17 18									
19 20 21 22 23					23 24 25 26 -					21 - 23 24									
26 27 28 29 30					30														

Los menús están sujetos a cambio sin previo aviso.

(g) = gramos de carbohidratos (información adicional de nutrición en la página de internet de FCPS)

WG = Grano Entero

UG = Grano Ultra entero Integral

WW = Trigo entero