



OCTUBRE 2022

K-12th Menu de Desayuno y Almuerzo Houston

Celebrar
Semana Nacional del
Almuerzo Escolar (NSLW)
con nuevos elementos del
menú del almuerzo!
24 -28 de Octubre



MONDAY

3

- B Panecillo con salchicha
- L Pizza vegetariana
Coliflor con sabor Ranch
Ensalada Fresca con Crotones

TUESDAY

4

- B Yogurt con granola y fruta fresca
- L Tacos estilo Texas
Elote en vaso
Cilantro y Cebolla Fresca

WEDNESDAY

5

- B Mufin de platano y nueces
- L Lo Mein con Pollo y Vegetales
Egg Roll

THURSDAY

6

- B Barra de Chia con fresa o manzana y yogurt griego
- L Hot dog de pavo
Chili con frijoles
Pepino en rebanadas

FRIDAY

7

No Hay Clases



DISPONIBLE DIARIO

EN EL DESAYUNO

- Variedad de Fruta Fresca
- Leche sin grasa
- Leche con 1% de grasa
- Granos integrales
- Paquete de Cereal con Galletitas

EN EL ALMUERZO

- Vegetales Coloridos
- Variedad de Fruta Fresca
- Leche sin grasa
- Leche con 1% de grasa

LEYENDA

B: Desayuno

L: Almuerzo

FF: Sin Grasa

NOTA:

Debido a COVID 19, la disponibilidad del producto no es estable y este menú está sujeto a cambios sin previo aviso según la disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



10

No Hay Clases

11

- B Mini Waffles con Miel
- L Tamales de Pollo
Jicama con Tajin
Cowboy Caviar

12

- B Burrito estilo Denver
- L Lasana de Queso
Salsa Marinar Casera
Ejotes sasonados con ajo

13

- B Bisquete con Mermelada
- L Sandwich de pan plano con jamon de pavo y queso cheddar, pepinillos caseros, sopa de quinoa con vegetales

14

- B Avena con sabor de Manzana y Canela
- L Pizzza Queso o Pepperoni
Verduras sasonados estilo Italiano, Copa de vegetales con adereso de ranch

17

- B Sandwich de Salchicas y Panqueque
- L Hamburguesa o Hamburguesa con queso, Papa ondulados, ensalada con pepinillos

18

- B Galleta de Avena Casero
- L Pita con Pollo
Ensalada De Tomate Y Pepino con Queso Feta
Dip de Garbanzos

19

- B Pan tostado con queso crema de fresa
- L Pollo rostisado, Rebanadas de calabacitas, pure de papa con gravy y panecillos

20

- B Pizza de Desayuno
- L Espaguetti con Albondigas y salsa marinara casera, ensalada cesar, panecillo de ajo

21

- B Muffin con Salchicha, huevo y queso
- L Nuggets de Pollo Pescado
Bolitas de camote, frijoles blanco con Kale, panecillo

24

NSLW

- B Panecillo con salchicha
- L Philly Cheese Steak
Roasted Mushroom & Onion, Sweet Potato Puffs

25

NSLW

- B Yogurt con granola y fruta fresca
- L BBQ Chicken, Dinner Roll, Homemade Potato Salad, Baked Beans, BBQ Sauce

26

NSLW

- B Mufin de platano y nueces
- L Creamy Chicken Pastalaya, Seasoned Corn

27

NSLW

- B Barra de Chia con fresa o manzana y yogurt griego
- L Chicken Pot Pie
Garden Salad

28

NSLW

- B Croissant de jamón, huevo y queso cheddar
- L Beef Nachos, Shredded Romaine, Sliced Jalapenos, Diced Tomatoes, Sour Cream

31

- B Mini Waffles con Miel
- L Hamburguesa o Hamburguesa con queso, Papa ondulados

Nov 1

- B Yogurt de Vainilla con Granola
- L Picadillo
Arroz

Nov 2

- B Burrito estilo Denver
- L Pollo rostisado, Rebanadas de calabacitas y panecillos

Nov 3

- B Bisquete con Mermelada
- L Espaguetti con Albondigas y salsa marinara casera

Nov 4

- B Avena con sabor de Manzana y Canela
- L Nuggets de Pollo Pescado
Bolitas de camote



OCTUBRE 2022

K-12th Menu de Cena

Tarrant County

Celebrar
Semana Nacional del
Almuerzo Escolar (NSLW)
con nuevos elementos del
menú del almuerzo!
24 -28 de Octubre



MONDAY

3

Salchicha empanizada
Tomatitos Cherry

TUESDAY

4

Jamon de pavo
Dip de garbanzo
Sun Chips
Mini Zanahorias

WEDNESDAY

5

Pan Plano
Huevo duro
Crema de cacahuete
Tiras de apio

THURSDAY

6

Hoagie de pavo y queso
cheddar
Ensalada de pepinillos

FRIDAY

7

No Hay Clases

10

No Hay Clases

11

Burrito de Frijol con
Queso
Rodajas de Pepino

12

Pizza Personal
Tiras de Apio

13

Croissant de Jamon y
Queso
Mini Zahnahorias

14

Bolitas de Queso Mozzarella
Cubitos de Pavo
Tomatitos Cherri
Sunchips

17

Mini Pretzel
Tiras de Apio
Cubitos de Pavo
Cubos de Queso

18

Quesadilla de Pollo con
queso
Copa de Salsa

19

Mini Sandwiches de
Pollo
Ensalada con pepinillo

20

Pan Plano
Queso Mozzarella
Pepperoni
Rodajas de pepinos

21

Macarroni con Queso
Tomatitos Cherri

24

Salchicha empanizada
Tomatitos Cherry

25

Jamon de pavo
Dip de garbanzo
Sun Chips
Mini Zanahorias

26

Pan Plano
Huevo duro
Crema de cacahuete
Tiras de apio

27

Hoagie de pavo y queso
cheddar
Ensalada de pepinillos

28

Palitos trenzados de an
de queso
Salsa marinara

31

Burrito de Frijol con
Queso
Rodajas de Pepino

Nov 1

Sandwich de Pavo
Ensalada con pepinillos

Nov 2

Pizza Personal
Tiras de Apio

Nov 3

Croissant de Jamon y
Queso
Mini Zahnahorias

Nov 4

Bolitas de Queso Mozzarella
Cubitos de Pavo
Tomatitos Cherri
Sunchips



DISPONIBLE DIARIO

EN LA CENA

- Variedad de Fruta Fresca
- Leche con 1% de grasa
- Granos integrales
- Vegetales coloridos

AVISO

Debido a COVID 19, la disponibilidad del producto no es estable y este menú está sujeto a cambios sin previo aviso según la disponibilidad.

NOTA

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades