



# OCTUBRE 2022

## K-12<sup>th</sup> Menu de Desayuno y Almuerzo Tarrant County

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 Pizza 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-12<sup>th</sup> 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