



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p><u>DESAYUNO</u> Cereal de Sabores, fruta, Leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Pasta con Salsa de carne y Queso parmesano, Taza de Melocoton, leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>MERIENDA</u> Galletas Krispies con Jugo</p>	<p>3</p> <p><u>DESAYUNO</u> Pan de Chocolate, Melón, Leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Hot Dog con pan integral, Ensalada de Brócoli, Pepino, Sandía o Naranja leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>MERIENDA</u> Cheez its Con Jugo</p>	<p>4</p> <p><u>DESAYUNO</u> Burrito de huevo con queso y papas, Tocino, fruta, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Plato coreano con carne de res, repollo, espinaca, zanahoria, apio, jengibre arroz al vapor, Manzana o Fruta Mixta, Leche. (1%Libre de grasa)</p> <p><u>MERIENDA</u> Doritos Con Jugo</p>	<p>5</p> <p><u>DESAYUNO</u> Baguel con queso Crema de Canela, con piña, leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Tiras de pollo, pan integral, Vegetales Mixtos, Sandía o Banana, leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>MERIENDA</u> Galletas de Goldfish Con Jugo</p>	<p>6</p> <p><u>DESAYUNO</u> Pequeños Pancakes con Miel, Sandía (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Mac n Cheese, Coliflor y zanahoria, Manzana o Fruta Mixta, leche. (1% Libre de grasas)</p> <p><u>MERIENDA</u> Barra de Cereal con Jugo</p>
<p>9</p> <p><u>DESAYUNO</u> Cereal de Sabores, fruta, Leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Sándwich de puerco a la parrilla con salsa BBQ, pan integral, Tasa de fruta tropical, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>MERIENDA</u> Barra de Granola Con Jugo</p>	<p>10</p> <p><u>DESAYUNO</u> Pan De Chocolate con taza de Melón, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Hamburguesa de carne de res-Pan integral, Vegetales Mixtos, Sandía o Naranjas, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>Merienda</u> Galletas Pop Tart Con Jugo</p>	<p>11</p> <p><u>DESAYUNO</u> Burrito de huevo con queso y papas, Tocino, fruta, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Pizza de pan francés, pepperoni sin sal, queso, salsa de pizza, Broccoli, pepino, Manzana o Fruta Mixta, Leche. (1%Libre de grasa)</p> <p><u>MERIENDA</u> Cheez its Con Jugo</p>	<p>12</p> <p><u>DESAYUNO</u> Baguel con queso Crema, con Piña, leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Pollo Teriyaki Zanahoria, Guisante, Brócoli, Arroz, Sandía o Plátano, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>MERIENDA</u> Doritos Con Jugo</p>	<p>13</p> <p><u>Desayuno</u> Palitos de Waffle, taza de frutas de temporada, leche</p> <p><u>Almuerzo</u> Enchilada de elote, frijoles refritos, Tortilla de Trigo, Manzana o Naranja, Leche. (1%Libre de grasa)</p> <p><u>Merienda</u> Barra de Cereal</p>
<p>16</p> <p>NO HAY ESCUELA</p> <p>DIA DEL DESARROLLO DEL PERSONAL</p>	<p>17</p> <p><u>DESAYUNO</u> Pan De Chocolate con taza de Melón, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Fajitas de carne de res y chile campana, Tomate, Elote, Arroz Mexicano, frijoles refritos, Naranja o Sandía (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>MERIENDA</u> Barra de Cereal Con Jugo</p>	<p>18</p> <p><u>DESAYUNO</u> Burrito de huevo con queso y papas, Tocino, fruta, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Tiras de pollo, pan integral, Vegetales Mixtos, Adereso, Manzana o Fruta Mixta, Leche. (1%Libre de grasa)</p> <p><u>Merienda</u> Galletas Pop Tart Con Jugo</p>	<p>19</p> <p><u>DESAYUNO</u> Baguel con queso Crema canela, con piña, leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> <u>Elementaria:</u> Hot Dog con pan integral. <u>Secundaria:</u> Construye tu propio Hot Dog con diferentes ingredientes y condimentos <u>Con:</u> Brócoli y Zanahoria, Sandía o Banana, Leche (1% Libre de grasas)</p> <p><u>MERIENDA</u> Doritos Con Jugo</p>	<p>20</p> <p><u>DESAYUNO</u> French Toas con miel, Sandía (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>ALMUERZO</u> Mac n Cheese, Coliflor, Pepino y zanahoria, Manzana o Naranja, leche. (1% Libre de grasas)</p> <p><u>MERIENDA</u> Galletas de Krispies Con Jugo</p>
<p>23</p> <p><u>Desayuno</u> Cereal, Fruta de Temporada, Leche, (1% Libre de grasa).</p> <p><u>Almuerzo</u> Espaguetis y Albóndigas con parmesano y, Taza de Melocotón, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>Merienda</u> Galleta de Gold Fish y Jugo.</p>	<p>24</p> <p><u>Desayuno</u> Pan de Chocolate, Melon, Leche,</p> <p><u>Almuerzo</u> Pollo en salsa Alfredo, Zanahoria, tomate y broccoli, crema de ajo, parmesano, Sandía o Naranja, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>Merienda</u> Barra de Cereal y Jugo</p>	<p>25</p> <p><u>Desayuno</u> Burrito de huevo con queso y Tocino, fruta, leche. (1% Libre de grasa)</p> <p><u>Almuerzo</u> Quesadilla de queso de pollo enrollado, Cebolla, chile campana y tortilla de trigo, Manzana o fruta mixta, leche (1% Libre de grasas)</p> <p><u>Merienda</u> Doritos y Jugo</p>	<p>26</p> <p><u>Desayuno</u> Baguel con queso Crema, con Piña, leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>Almuerzo</u> Chop Suey de pollo, Coliflor, Zanahoria, Apio, Guisantes dulces, Arroz, Sandía o Banana, Leche. (1%Libre de grasa)</p> <p><u>Merienda</u> Galletas Pop Tart Con Jugo</p>	<p>27</p> <p><u>Desayuno</u> Palitos de Pancakes, taza de sandía de temporada, leche. (1% Libre de grasa)</p> <p><u>Almuerzo</u> Enchilada de elote, frijoles refritos, Tortilla de Trigo, Manzana o Naranja, Leche. (1%Libre de grasa)</p> <p><u>Merienda</u> Cheez its Con Jugo</p>
<p>30</p> <p><u>Desayuno</u> Cereal, Fruta de Temporada, Leche.</p> <p><u>Almuerzo</u> Hamburguesa de carne de res-Pan integral, Vegetales Mixtos, Tasa de frutas tropicales, leche (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>Merienda</u> Galletas Krispies con Jugo</p>	<p>31</p> <p><u>Desayuno</u> Pan de Chocolate, Fruta, Leche,</p> <p><u>Almuerzo</u> Hot Dog con pan integral, Ensalada de Brócoli, Pepino, Sandía o Naranja leche. (1%, Libre de grasa)</p> <p><u>Merienda</u> Doritos y jugo</p>			



El Sol
Santa Ana Science and Arts Academy
An Excellent Public School