

SERVICIOS DE NUTRICION DEL DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE MANTECA

**MENÚ DE LA ESCUELA SECUNDARIA DE SIERRA**

CICLO DE MENU DEL 9 DE NOVIEMBRE DE 2009 AL 28 DE MAYO DE 2010

**Almuerzo**



**DESAYUNO**

**Disponible a Diario**

Leche  
Jugo de Naraja  
Surtido de Fruta Fresca  
Surtido de Galletas

**Para Escojer Uno**

Burrito para el Desayuno\*\*\*\*  
Pretzel Suave con Queso de Nachos  
Mini Pancakes  
Pop Tart  
Pan de Miel  
Mini Hamburguesas ✓  
Bagel con Crema de Queso

**Precios de Desayuno para La Escuela Secundaria**

|  |        |
|--|--------|
| El Precio Completo del Estudiante:         | \$1.00 |
| Estudiante Calificado* de Precio Reducido: | \$ .25 |
| Precio de Adulto:                          | \$1.50 |

**Precios de Almuerzo para La Escuela Secundaria**

|  |        |
|--|--------|
| El Precio Completo del Estudiante:         | \$1.75 |
| Estudiante Calificado* de Precio Reducido: | \$ .40 |
| Precio de Adulto:                          | \$2.50 |

**ANALISIS DE NUTRICION**

| Analisis Nutritivo | Desayuno |             | Analisis Nutritivo | Almuerzo |             |
|--------------------|----------|-------------|--------------------|----------|-------------|
|                    | Meta     | Prom Diario |                    | Meta     | Prom Diario |
| Calorias           | 518      | 512         | Calorias           | 691      | 687         |
| Hierro             | 2.8mg    | 2.7mg       | Hierro             | 3.73mg   | 6.30mg      |
| Grasa              | <30%     | 18.8%       | Grasa              | <30%     | 27.05%      |
| Grasa Sat          | <10%     | 6.6%        | Grasa Sat          | <10%     | 7.87%       |
| Vitamina C         | 11mg     | 87mg        | Vitamina C         | 15.6mg   | 15.62mg     |

\*\*\* Estudiantes se benefician de almuerzo gratis a precios reducido, tambien califican para comidas gratis a precio reducido del desayuno! \*\*\*  
\*\*\*\* Solicitudes de comida gratis o de precio reducido se aceptan en cualquier momento durante el ano escolar. \*\*\*\*

**Almuerzo**

| Monday  | Tuesday   | Wednesday  | Thursday  | Friday  |
|---|---|--|---|---|
| Sandwich de Barbacoa**<br>Pizza de Pepperoni****<br>Pizza de Queso***<br>Sandwich de Pollo*<br>Tostitos con Queso y Jalapenos***<br>Deli Sandwich**<br>Pollo Picante*<br>Ensalada de Pollo* | Teriyaki Take Out*<br>Pizza de Pepperoni****<br>Pizza de Queso***<br>Sandwich de Pollo*<br>Burrito con Frijoles y Queso***<br>Deli Sandwich**<br>Pollo Picante*<br>Ensalada de Pollo* | Palitos Basco de Queso con Salsa Marinara **<br>Pizza Pepperoni****<br>Pizza de Queso***<br>Sandwich de Pollo*<br>Burrito con Carne, Frijoles con Chile ✓<br>Rojo<br>Deli Sandwich**<br>Pollo Picante*<br>Ensalada de Pollo* | “Selecciones Culinarias”<br>(Ver a Continuacion las Selecciones Culinarias)<br>Pizza Pepperoni****<br>Pizza de Queso***<br>Sandwich de Pollo*<br>Burrito con Frijoles y Queso***<br>Deli Sandwich**<br>Pollo Picante*<br>Ensalada de Pollo* | Pizza Pepperoni****<br>Pizza de Queso***<br>Sandwich de Pollo*<br>Burrito con Frijoles y Queso***<br>Deli Sandwich**<br>Pollo Picante*<br>Ensalada con Pollo* |

\*Pollo \*\*Pavo \*\*\*Sin Carne \*\*\*\*Puerco ✓ Res  
(Eleccion se Ofrece Diario)

**Frescas Opciones Disponibles Incluyen:**

Ensalada Verde Y Crujiente con Surtido de Apósitos  
\* Legumbres Frescas  
\* Frutas Frescas de Temporada  
  
\* A Reserva de Cambio  
Opciones Frescas son Parte de la Comida Sin Cargo Extra!

**Diario con Todas las Selecciones:**  
Selección de Chocolate Descremada o Leche Blanca 1%  
Selección de Surtido de Galletas

Visit our Website at: [www.mantecaUSD.net/lunchbox](http://www.mantecaUSD.net/lunchbox) to prepay online using e-Funds.

Visit: [www.mantecaUSD.net/nutritionsvc](http://www.mantecaUSD.net/nutritionsvc) for menus and other interesting Nutrition Service Programs

**Selecciones Culinaria del Jueves**

|   |   |
|---|---|
| 12 de Noviembre   | Espagueti con Barra de Pan ✓                        |
| 11 de Febrero   |   |
| 19 de Noviembre   | Pavo con Jugo de Carne**                            |
| 3 de Diciembre  | Carne de Rez con Chile y Fritos ✓                   |
| 10 de Diciembre   | Pavo con Jugo de Carne**                            |
| 17 de Diciembre, 21 de Enero, 4 de Marzo, 25 de Marzo, 20 de Mayo | Hamburguesa de Queso con Papitas ✓                  |
| 7 de Enero, 5 de Febrero 11 de Marzo                              | Sandwich Caliente de Pastrami con Papitas**         |
| 14 de Enero, 25 de Febrero 8 de Abril, 29 de Abril                | Sandwich de Filete de Queso de Philly con Papitas ✓ |
| 28 de Enero   | Carne de Rez con Chile y Fritos ✓                   |
| 17 de Marzo   | Sandwiches de Pastrami Caliente**                   |
| 15 de Abril   | Pedazos de Papas con Queso y Chile ✓                |
| 22 de Abril, 13 de Mayo   | Especial de Submarino con Papitas**                 |
| 5 de Mayo   | Barra de Tacos de Rez ✓                             |