



## Distrito Escolar de Mount Vernon

*¡Ayudando a que crezcan estudiantes saludables!*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2-Mar	3-Mar	4-Mar	5-Mar	6-Mar
<b>Trozos de pollo empanados</b> Papas fritas onduladas Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	<b>Espaguetis con salsa Alfredo y pollo con espinacas</b> Ejotes Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y <b>Leche chocolatada descremada</b>	<b>Hamburguesa con queso</b> Papas Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	<b>Burrito con salsa de queso</b> Jícama y limón Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	<b>Pizza de queso</b> Ensalada César pequeña Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>
<b>Cereal &amp; yogurt</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Panqueque &amp; salchicha en palito</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Muffin y tiras de queso</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Pizza estilo desayuno</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Minirollo de canela</b> <i>Fruta fresca y leche</i>
9-Mar	10-Mar	11-Mar	12-Mar	13-Mar
<b>Pollo estilo Teriyaki</b> Arroz cocido Galleta de la suerte Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	<b>Hamburguesa de pollo asado</b> Gajos de papa sazonados Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y <b>Leche chocolatada descremada</b>	<b>Coditos con carne</b> Pan de ajo Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	<b>Quesadilla</b> con pollo y queso cóctel de frutas Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	<b>Pizza de pepperoni</b> Ensalada César pequeña Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>
<b>Cereal &amp; yogurt</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Panqueque &amp; salchicha en palito</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Muffin y tiras de queso</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Pizza estilo desayuno</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Bagel con queso crema de fresa</b> <i>Fruta fresca y leche</i>

### Precios de los alimentos:

Desayuno para la primaria	Gratis
Almuerzo para la primaria	\$2.75
Almuerzo a precio reducido	\$0.40
Almuerzo para adultos	\$4.00
Leche	\$0.50



**La cosecha del mes:**

**¡Espinacas!**

**¡El 3 y 17 de marzo!**



### ¡En marzo se celebra el mes nacional del desayuno escolar!

Asegúrate de comenzar tu día bien con un desayuno escolar saludable. Cada desayuno viene completo con un plato principal de granos enteros, fruta y leche.

El desayunar ayuda a los alumnos a concentrarse mejor en el aula y a mejorar su rendimiento escolar. ¡Ven y visítanos!



¡Cada almuerzo viene completo con bufé de ensaladas o verduras frescas, opción de fruta fresca, y leche!



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16-Mar <b>Trozos de carne</b> Arroz cocido Galleta de la suerte Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	17-Mar <b>Hamburguesa</b> Cool Ranch Doritos <b>Ensalada de espinacas</b> Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	18-Mar <b>Espaguetis con carne y salsa</b> Pan de ajo Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	19-Mar <b>Taco con tortilla suave</b> con carne molida de pavo Pico De Gallo Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	20-Mar <b>Pizza de queso</b> Ensalada César pequeña Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>
<b>Cereal &amp; yogurt</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Panqueque &amp; salchicha en palito</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Muffin y tiras de queso</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Pizza estilo desayuno</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Minirollo de canela</b> <i>Fruta fresca y leche</i>
23-Mar <b>Pollo estilo Mandarin Orange</b> Arroz cocido Galleta de la suerte Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	24-Mar <b>Hamburguesa de pollo frito</b> Gajos de papa Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	25-Mar <b>Palillos de pan rellenos de queso</b> Sopa de tomate Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	26-Mar <b>Nachos</b> con carne molida de res y salsa Jícama picada y limón Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	27-Mar <b>Pepperoni Pizza</b> Ensalada César pequeña Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>
<b>Cereal &amp; yogurt</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Panqueque &amp; salchicha en palito</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Muffin y tiras de queso</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Pizza estilo desayuno</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Bagel con queso crema de fresa</b> <i>Fruta fresca y leche</i>
30-Mar <b>Desayuno para almuerzo</b> Minipanqueques de arce Salchichas Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	31-Mar <b>Trozos de pollo empanados</b> Papas fritas onduladas Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	1-Apr <b>Sopa de fideos con pollo</b> Galletas saladas Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	2-Apr <b>Burrito con salsa de queso</b> Cóctel de frutas Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	3-Apr <b>Pizza de queso</b> Ensalada César pequeña Bufé de ensaladas y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>
<b>Cereal &amp; yogurt</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Panqueque &amp; salchicha en palito</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Muffin y tiras de queso</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Pizza estilo desayuno</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	<b>Minirollo de canela</b> <i>Fruta fresca y leche</i>



Esta institución es un empleador con igualdad de oportunidades de empleo. El menú está sujeto a cambio sin previo aviso.

¿Preguntas? Llame al Director de los Servicios de Alimentos, David Connors, al (360) 428-6149.

