

# Menús de Enero 2022



**MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DESAYUNOS</b>				
01-17 <b>Día Festivo de MARTIN LUTHER KING JR.</b>	01-18 Empanada Rellena de Queso - <b>V</b> Rodajas de Manzana Jugo de Fruta Leche	01-19 Trío de Tostadas Francesas - <b>V</b> Fruta Tacita de Durazno Leche	01-20 Burrito de Frijoles y Queso - <b>V</b> Rodajas de Manzana Tacita de Fruta Mixta Leche	01-21 Cereal - <b>V</b> Frutas Leche
<b>ALMUERZOS</b>				
01-17 Empanada de Queso Cheddar - <b>V</b> Jugo de Punch y Vegetales Fruta Leche	01-18 Trocitos de Pollo - <b>V</b> Papas Ruffle Jugo de Naranja y Vegetales Tacita de Fresa Congelada Leche	01-19 Tiras de Pescado Empanizado Tacita de Salsa Tacita de Cereza Congelada Mandarina Leche 	01-20 Pollo Yang y Arroz Slush de Arándanos Ensalada de Lechuga Tacita de Fruta Mixta Leche	01-21 Sándwich Deli de Jamón de Pavo Tacita de Cereza Congelada Ensalada de Lechuga Fruta Leche
<b>MERIENDAS</b>				
01-17 Cereal - <b>V</b> Leche	01-18 Queso Cheddar - <b>V</b> Galletas Honey Maid	01-19 Galletas de Canela Graham - <b>V</b> Leche	01-20 Galletas Crackers - <b>V</b> Leche	01-21 Muffin de Arándanos - <b>V</b> Leche



**ESCANEAR AQUÍ**  
Para calentar  
Instrucciones



Sirviendo Mandarinas  
los miércoles, la  
cosecha del Café LA!

**Todos los alimentos de grano/pan servidos son de Granos Enteros.**

Opciones diarias de Leche: White Low Fat 1%, White Fat Free, White Non-Fat Lactose Free

**V:** Alimentos Vegetarianos

**Fruta:** Manzana, Naranja, Banano, Rodajas de Manzana, Nectarin, Ciruela, Durazno

Los menús de LAUSD no contienen nueces

*Un kit de comidas de fin de semana que incluye cenas y snacks se proporcionará el viernes.*

Visit us @ <http://achieve.lausd.net/cafela>  
Servicio al Cliente (213) 241-6422