



# Agosto - Septiembre 2007



www.sausd.k12.ca.us/departments/food\_services/

## MENÚ DEL DESAYUNO PARA ESCUELAS PRIMARIAS .75 CENTAVOS

Servido cada mañana antes de clases

o gratis para aquellos que califican

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diariamente se sirven variedad de cereales			Aug 30 Cereal	Ag. 31
Sep 3 <b>DÍA DEL TRABAJO</b>	4 1 "Pancake" y Salchicha 2 Yogur de Fresa	5 1 Pan Frances con miel 2 Semillas de Girasol con Queso para deshebrar	6 1 Burrito de Frijoles 2 "Muffin" de Camote	7 1 Pan Inglés, Jamón y Queso 2 Barra de crema de cacahuete y Jalea
10 1 "Bagel" c/Queso Crema 2 Barra de Cereal	11 1 Salchichón Envuelto 2 Yogur de Fresa y Plátano	12 1 "Pancakes" y Salchicha c/Miel 2 Saladitas c/Queso	13 1 Rebanada de Queso "Mozzarella" Empanizado 2 "Muffin" con trozitos de Chocolate	14 1 Pizza Mañanera 2 Pan Dulce
17 1 Empanada c/Pizza Pepperoni 2 Barra de Avena y Manzana	18 1 Quesadilla: Queso, Huevo, Salchicha de Pavo 2 Yogur de Fresa	19 1 Rajitas de Waffle c/Miel 2 Saladitas c/Crema de Cacahuete	20 1 Burrito de Huevo, Queso, Papa 2 "Muffin" de Manzana y canela	21 1 Pan Ingles, Jamón Queso 2 Barra de crema de cacahuete y Jalea
24 1 "Bagel" de Canela y Pasas c/Queso Crema 2 Barra de Cereal	25 1 Pan Caliente de Queso 2 Yogur de Fresa y Plátano	26 1 Mini "Pancakes" de Chocolate c/miel 2 Saladitas c/Queso	27 1 Burrito de Frijoles 2 Pan Dulce	28 1 Elección del Cocinero 2 Rebanadas de Manzana c/Crema de Cacahuete

Escoja uno (1) de Plato Fuerte (*tres selecciones diarias*)  
Escoja una (1) de Fruta Fresca o Empaquetada  
100% Jugo de Frutas  
Leche Descremada de un 1%

El menú esta sujeto a cambios por circunstancias fuera de nuestro control. No se garantiza la disponibilidad de los platos fuertes durante todo el servicio de la comida.

## MENÚ DEL ALMUERZO PARA ESCUELAS PRIMARIAS \$ 1.25

Servido todos los días (incluye días modificados)

o gratis para aquellos que califican

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Se ofrecen dos platos fuertes cada día!</i>			Aug 30 Trozo de Pollo Empanizado "Giggles" c/Rueditas de Papas	Aug 31 Empanada de Pepperoni
Sept 3 <b>DÍA DEL TRABAJO</b>	4 Trocitos de Carne de Res con Salsa "Teriyaki" c/Arroz	5 "Hot Dog" "Kettle Corn Crunchies"	6 Espagueti con Salsa de Carne	7 Mini Hamburguesas con Queso*
10 Pepitas de Pollo* c/Elote	11 Mordiscos TipoTaco Quesadilla Galleta "Belly Bears"	12 Hamburguesa*	13 Ensalada con Pollo a la plancha, c/Aderezo Ligerio Rancho, Saladitas	14 Taco Chalupa*
17 Pollo Rostizado c/Elote	18 Pavo c/Salsa Gravy Puré de Papas Galleta "Super Star Grahams"	19 "Hot Dog"	20 Macarrón Con Queso ( <i>Receta Baja en Grasa</i> )	21 Empanada de Queso y "Pepperoni"
24 Pollo "Popcorn" c/Papitas Horneadas	25 Emparedado de Pavo Deshebrado ( <i>Caliente</i> ) Galletitas "Goldfish"	26 Hamburguesa*	27 Ensalada Jardín, c/trocitos de Jamón, Aderezo Ligerio Rancho, Saladitas	28 Elección del Cocinero

Escoja un Plato Fuerte de Arriba o Vegetariano de abajo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Emparedado de Queso Derretido ( <i>Pan de Grano Entero, Bajo en Grasa</i> )	Burrito Xtremo de Frijoles*	"Pizza" Rellena Doble ( <i>Pan de Grano Entero, Bajo en Grasa</i> )	Crema de Cacahuete y Jalea dentro de Pan sin corteza "Un crustable"	Yogur, Semillas de Girasol, "Super-Star Grahams"

Escoja una (1) de Plato Fuerte (*dos selecciones diarias*)  
Escoja dos (2) de Frutas/Vegetales (*se ofrece a diario un mínimo de 4 frutas y vegetales*)  
Leche Descremada de 1% o Leche de Chocolate Descremada  
\*Condimentos disponibles: Catchup, Salsa de BBQ, Mostaza, Salsa para Tacos

### \$\$\$ MÉTODOS PRÁCTICOS DE PAGO POR ADELANTADO \$\$\$

Se aceptan pagos por adelantado para el desayuno y almuerzo. Los pagos por adelantado serán depositados a la cuenta de comida del estudiante. Se deducirán las compras del saldo de su cuenta. Lleve sus depósitos con cheque (Hagalos a nombre de: Food 4 Thought) o efectivo o giro postal a la cafetería de la escuela de su estudiante o envíe por correo a: Food 4 Thought at 1749 E. Carnegie, Santa Ana, CA 92705 (no envíe efectivo). Incluya número de identificación de su estudiante. Se sugiere que haga depósitos mensuales.

### NOTICIAS DE SEPTIEMBRE:

**Nota: El estatus para comidas gratuitas o a precio reducido se vence el 28 de septiembre!**

Las solicitudes 2007-08 para comidas Gratuitas y a Precio Reducido serán distribuidas a todo estudiante durante la primera semana de clases. **Liene solamente UNA (1) solicitud por familia.** Si tiene preguntas o necesita ayuda para llenar su solicitud llame al 431-1900.

La oficina de Food 4 Thought esta ubicada en el 1749 E. Carnegie Ave. Santa Ana, CA 92705. Nuestra oficina estará abierta más tarde para brindarle ayuda por teléfono y en persona en las siguientes fechas:

Horario: 7:00 a.m. – 1:00 p.m.

Los sábados:

8, 15, 22, de septiembre

Horario: 6:30 a.m. – 7:00 p.m.

Los miércoles:

5, 12, 19, 26, de septiembre

**Se necesita trabajadores(as) de medio tiempo (2 - 3 horas). Llame al 431-1900 para más información.**



CONOZCA A SU DIETISTA ESCOLAR, **Maria Galvan R.D.**, EN EL MERCADO DEL AGRICULTOR EN SANTA ANA: **El miércoles, 12 de septiembre de 3:00 p.m. 6:00 p.m.** Esquina de las Calles Bush y 3<sup>ra</sup>, en el centro. Tendremos recetas nutritivas, demostraciones y pruebas.

Vote por su almuerzo favorito en: [www.VoteForSchoolLunch.org](http://www.VoteForSchoolLunch.org)

**Vamos a comer bien** Tomemos la rienda de lo que ponemos en nuestro cuerpo.

