








Distrito de Colorado Springs 11

Menú de Servicios de Nutrición y Alimento

Desayuno de la Escuela Primaria

Noviembre de 2009



El lunes	El martes	El miércoles	El jueves	El viernes	Promedios Alimenticios
2 YOGURT CON PANCITO PANQUEQUE EN PALITO TATER TOTS CÓCTEL DE FRUTAS	3 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO MUFFIN DE HUEVO CON SALCHICHA Y QUESO TRIANGULITO DE PAPA TROCITOS DE NARANJA	4 PANCITO CON SALCHICHA TOSTADA FRANCESA CON SALCHICHA TATER TOTS SALSA DE MANZANA	5 BURRITO DE DESAYUNO EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO TRIANGULITO DE PAPA DURAZNOS	6 PAN DE CANELA PANCITO CON SALSA DE SALCHICHA TATER TOTS NARANJAS MANDARINAS	11/02/2009-11/06/2009 Calorías 659 Colesterol 38 Mg Sodio 1376 Mg Fibra 4.8 G Hierro 4.1 Mg Calcio 313.1 Mg Vitamina A 293 IU Vitamina C 33.1 Mg Proteína 17.4 G Carbo 109.0 G Grasa Total 26.3 % Grasa Sat. 6.6 %
9 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO PIZZA DE DESAYUNO TRIANGULITO DE PAPA CÓCTEL DE FRUTAS	10 PANQUEQUE EN PALITO PANCITO CON SALCHICHA TATER TOTS TROCITOS DE NARANJA	11 NO HAY CLASES 	12 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO BURRITO DE DESAYUNO TATER TOTS PIÑA	13 TOSTADA FRANCESA CON JAMÓN PAN DE CANELA TRIANGULITO DE PAPA NARANJAS MANDARINAS	11/09/2009-11/13/2009 Calorías 625 Colesterol 31 Mg Sodio 1282 Mg Fibra 4.6 G Hierro 3.6 Mg Calcio 291.8 Mg Vitamina A 331 IU Vitamina C 38.8 Mg Proteína 14.9 G Carbo 110.8 G Grasa Total 22.2 % Grasa Sat. 5.7 %
16 YOGURT CON PANCITO PANQUEQUE EN PALITO TATER TOTS CÓCTEL DE FRUTAS	17 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO MUFFIN DE HUEVO CON SALCHICHA Y QUESO TRIANGULITO DE PAPA TROCITOS DE NARANJA	18 HUEVOS PICADOS CON QUESO Y SALCHICHA PANCITO CON SALCHICHA TATER TOTS SALSA DE MANZANA	19 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO TOSTADA FRANCESA CON JAMÓN TRIANGULITO DE PAPA DURAZNOS	20 PAN DE CANELA PANCITO CON SALSA DE SALCHICHA TATER TOTS NARANJAS MANDARINAS	11/16/2009-11/20/2009 Calorías 659 Colesterol 43 Mg Sodio 1376 Mg Fibra 4.6 G Hierro 3.9 Mg Calcio 310.6 Mg Vitamina A 289 IU Vitamina C 32.1 Mg Proteína 16.9 G Carbo 110.1 G Grasa Total 26.0 % Grasa Sat. 6.4 %
23 PANQUEQUE EN PALITO PIZZA DE DESAYUNO TRIANGULITO DE PAPA CÓCTEL DE FRUTAS	24 MUFFIN DE HUEVO CON JAMÓN Y QUESO EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO TATER TOTS TROCITOS DE NARANJA	25 NO HAY CLASES 	26 NO HAY CLASES 	27 NO HAY CLASES 	11/23/2009-11/27/2009 Calorías 593 Colesterol 19 Mg Sodio 1304 Mg Fibra 3.2 G Hierro 3.4 Mg Calcio 289.6 Mg Vitamina A 262 IU Vitamina C 31.7 Mg Proteína 14.8 G Carbo 100.5 G Grasa Total 24.9 % Grasa Sat. 6.6 %
30 YOGURT CON PANCITO PANQUEQUE EN PALITO TATER TOTS CÓCTEL DE FRUTAS				30 ¿Desea hacer un "cumplido" o plantear una "preocupación" al Director de los Servicios de Comida y Nutrición? Comuníquese con Rick Hughes telefónicamente al (719) 520-2924, por correo electrónico a hugherrh@d11.org o ingresando a http://www.d11.org/fns/rantsandraves.htm	11/30/2009 Calorías 577 Colesterol 8 Mg Sodio 1218 Mg Fibra 6.1 G Hierro 3.8 Mg Calcio 283.7 Mg Vitamina A 250 IU Vitamina C 28.7 Mg Proteína 12.7 G Carbo 101.0 G Grasa Total 23.9 % Grasa Sat. 6.0 %

Más cereal caliente/irio, leche, y jugo 100% ofrecido diariamente para su placer. ** Análisis diariamente alimenticio es sujeto de cambiarse debido a cambios de menú. ** Precio del desayuno: 1.10 dólares. Reducido: GRATIS. ¡usted podría ahorrar posiblemente cientos \$\$ en almuerzo escolar y desayuno! ¡Recoja una aplicación de comida de precios gratis y reducida hoy y compruébelo! Las aplicaciones están disponibles en todos los sitios escolares.

The United States Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in its programs on the basis of race, color, national origin, sex, religion, disability, political beliefs, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternate means for communication of program information (Braille, large print, audio tape, etc.) should contact the USDA TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity employer.