



# Distrito de Colorado Springs 11

## Menú de Servicios de Nutrición y Alimento

### Desayuno de la Escuela Primaria

### Octubre de 2009



El lunes	El martes	El miércoles	El jueves	El viernes	Promedios Alimenticios
<p>¿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 <a href="mailto:hugherh@D11.org">hugherh@D11.org</a> o ingresando a <a href="http://www.d11.org/fns/rantsandraves.htm">http://www.d11.org/fns/rantsandraves.htm</a></p>			1 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO BURRITO DE DESAYUNO TATER TOTS PIÑA	2 TOSTADA FRANCESA CON JAMÓN PAN DE CANELA TRIANGULITO DE PAPA NARANJAS MANDARINAS	<b>10/01/2009-10/02/2009</b> Calorías 645 Colesterol 45 mg Sodio 1258 mg Fibra 4.9 g Hierro 3.6 mg Calcio 302.7 mg Vitamina A 1145 IU Vitamina C 39.5 mg Proteína 15.4 g Carbo 116.4 g Grasa Total 20.7 % Grasa Sat. 5.1 %
5 YOGURT CON PANCITO CON ARÁNDANOS AZULES PANQUEQUE EN PALITO TATER TOTS CÓCTEL DE FRUTAS	6 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO MUFFIN DE HUEVO CON SALCHICHA Y QUESO TRIANGULITO DE PAPA TROCITOS DE NARANJA	7 HUEVOS PICADOS CON QUESO Y SALCHICHA PANCITO CON SALCHICHA TATER TOTS SALSA DE MANZANA	8 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO TOSTADA FRANCESA CON JAMÓN TRIANGULITO DE PAPA DURAZNOS	9 PAN DE CANELA PANCITO CON SALSA DE SALCHICHA TATER TOTS NARANJAS MANDARINAS	<b>10/05/2009-10/09/2009</b> Calorías 659 Colesterol 43 mg Sodio 1376 mg Fibra 4.6 g Hierro 3.9 mg Calcio 310.6 mg Vitamina A 1035 IU Vitamina C 32.1 mg Proteína 16.9 g Carbo 110.1 g Grasa Total 26.0 % Grasa Sat. 6.4 %
12 PANQUEQUE EN PALITO PANCITO CON SALCHICHA TRIANGULITO DE PAPA CÓCTEL DE FRUTAS	13 MUFFIN DE HUEVO CON JAMÓN Y QUESO EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO TATER TOTS TROCITOS DE NARANJA	14 PANCITO CON SALCHICHA BURRITO DE DESAYUNO TRIANGULITO DE PAPA PERAS	15 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO PANCITO CON SALSA DE SALCHICHA TATER TOTS PIÑA	16 PAN DE CANELA TOSTADA FRANCESA CON SALCHICHA TRIANGULITO DE PAPA NARANJAS MANDARINAS	<b>10/12/2009-10/16/2009</b> Calorías 561 Colesterol 47 mg Sodio 1275 mg Fibra 3.8 g Hierro 3.7 mg Calcio 309.5 mg Vitamina A 1023 IU Vitamina C 30.6 mg Proteína 15.8 g Carbo 93.6 g Grasa Total 24.5 % Grasa Sat. 6.7 %
19 YOGURT CON PANCITO CON ARÁNDANOS AZULES PANQUEQUE EN PALITO TATER TOTS CÓCTEL DE FRUTAS	20 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO PANQUEQUE CON SALCHICHA TRIANGULITO DE PAPA TROCITOS DE NARANJA	21 MUFFIN DE HUEVO CON SALCHICHA Y QUESO PANCITO CON SALCHICHA TATER TOTS SALSA DE MANZANA	22 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO TOSTADA FRANCESA CON JAMÓN TRIANGULITO DE PAPA PIÑA	23 PAN DE CANELA PANCITO CON SALSA DE SALCHICHA TATER TOTS NARANJAS MANDARINAS	<b>10/19/2009-10/23/2009</b> Calorías 640 Colesterol 37 mg Sodio 1341 mg Fibra 4.0 g Hierro 6.5 mg Calcio 298.3 mg Vitamina A 1009 IU Vitamina C 33.4 mg Proteína 17.0 g Carbo 112.8 g Grasa Total 22.5 % Grasa Sat. 5.9 %
26 PANQUEQUE EN PALITO TOSTADA FRANCESA CON SALCHICHA TRIANGULITO DE PAPA CÓCTEL DE FRUTAS	27 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO MUFFIN DE HUEVO CON JAMÓN Y QUESO TATER TOTS TROCITOS DE NARANJA	28 BURRITO DE DESAYUNO PANCITO CON SALCHICHA TRIANGULO DE PAPA PERAS	29 EMPAREDADO ÚLTIMO DE DESAYUNO PANQUEQUES CON JAMÓN TATER TOTS PIÑA	30 PAN DE CANELA PIZZA DE DESAYUNO TRIANGULITO DE PAPA NARANJAS MANDARINAS	<b>10/26/2009-10/30/2009</b> Calorías 656 Colesterol 78 mg Sodio 1295 mg Fibra 3.3 g Hierro 8.5 mg Calcio 322.8 mg Vitamina A 1079 IU Vitamina C 33.0 mg Proteína 19.7 g Carbo 114.7 g Grasa Total 21.2 % Grasa Sat. 6.0 %

**Cereal caliente/irio ofrecido el Lunes con galletitas de graham, Cereal caliente/irio ofrecido el Martes por el Viernes con un pancito. 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 comprébelo! 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.