



CLEVELAND METROPOLITAN SCHOOL DISTRICT SCHOOL MENU

ESCUELAS SECUNDARIA					Febrero 2010
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Selección de Leche Desayuno: Leche Blanca sin Grasa (13g); Leche Blanca de 1% (13g); Leche con Fresa de 1% (28g) El numero después de cada alimento representa los gramos (g) de carbohidratos Almuerzo: Leche Blanca sin Grasa; Leche Blanca de 1%; Leche con Chocolate de 1% (31g); Leche con Fresa de 1% (28g) (C)-contiene carne de cerdo (GI)- grano integral (TI)- trigo integral Para el desayuno los estudiantes pueden seleccionar 3 ó 4 estrellas (★) Para el almuerzo pueden seleccionar 3, 4 ó 5 estrellas (★)					
1	2	3	4	5	
DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Salchicha de Carne de Res en un Biscuit 26g ★ Jugo de Uva 18g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Pizza Pepperoni (GI) 45g ó ★★ Hamburguesa con Todo 30g ó ★★ Ensalada de Pollo Tierno 12.5g ★ Panecillo de Trigo 13g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Desayuno Caliente Escogido por el Administrador ★ Jugo de Naranja y Piña ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Pescado Pollock en un Panecillo de Grano Integral 38g ó ★★ Mezcla/Salsa de Pot Pie de Pavo 11g sobre ★ Papas Majadas 20g ó ★★ Ensalada Chef con Jamón 6.7 g ★ Muffin de Batata Dulce 25g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Tostadas Francesas con Salchicha de Cerdo y Syrup 54g ★ Judo de Naranja 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Sándwich de Queso Derretido (TI) 23.5g ó ★★ Sándwich de Albóndiga 37g ó ★★ Ensalada de de Chicken Fajita 6.8g ★ Panecillo 28g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★ Jugo de Manzana 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Patty de Pollo en un Panecillo de Grano Integral 36g ó ★★ Quesadilla de Queso con Salsa 34g ó ★★ Ensalada Chef con Pavo 8.5g ★ Muffin de Maíz y Jalapeño 27g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★ Judo de Naranja 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Taco Snack con Carne de Res y Queso 38g ó ★★ Sándwich Escogido por el Administrador ó ★★ Ensalada de Pollo Picante 12g ★ Panecillo de Trigo 13g ★ Selección de Leche	
8	9	10	11	12	
DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Tostadas Francesas con Canela (GI) 32g ★ Jugo de Manzana 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Chili con Carne de Res 12g ★ Galletas por Soda 13g ó ★★ Patty de Pollo en un Panecillo de Grano Integral 36g ó ★★ Ensalada Chef con Pavo 8.5g ★ Muffin de Maíz y Jalapeño 27g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Pizza para Desayunar de Jamón (C) Queso 43g ★★ Jugo de Naranja y Piña 15g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Pizza de Pepperoni (GI) 45g ★★ Salisbury Steak en Panecillo de Grano Integral 26 ó ★★ Ensalada de Pollo Picante 12g ★ Muffin de Batata Dulce 25g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Tostadas Francesas con Salchicha de Cerdo y Syrup 54g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Carne de Cerdo con BBQ en Panecillo de Grano Integral 42g ó ★★ Papas con Chili y Queso 30g ó ★★ Ensalada de Pollo Tierno 12.5 g ★ Panecillo 28g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Pizza de Salchicha de Cerdo con Gravy para Desayuno ★ Jugo de Naranja 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Envoltura de Grano Integral de Hot Dog de Pavo 26g ó ★★ Hamburguesa de Pizza en Panecillo de Grano Integral 14g ó ★★ Ensalada Chef con Jamón 6.7 g ★ Panecillo de Trigo 13g ★ Selección de Leche	Día Profesional No Estudiantes	
15	16	17	18	19	
Día del Presidente Todas las Facilidades Estarán Cerradas	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Pizza de Jamón (C) y Queso para Desayuno 43g ★ Jugo de Manzana 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Patty de Cerdo en un Panecillo de Grano Integral 28g ó ★★ Pollo Mandarino sobre Arroz Frito con Vegetales 31g ó ★★ Ensalada Chef con Pavo 8.5g ★ Muffin de Maíz y Jalapeño 27g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Tostadas Francesas con Salchicha de Cerdo y Syrup 54g ★ Jugo de Naranja 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Pescado Pollock en un Panecillo de Grano Integral 38g ó ★★ Pizza estilo Southwest 33g ó ★★ Ensalada Chef con Huevo 6.5g ★ Panecillo 28g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Salchicha de Res en un Biscuit 26g ★ Jugo de Uva 18g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Burrito de Pollo Picante con Salsa 42g ó ★★ Sándwich Escogido por el Administrador ó ★★ Ensalada Chef sin Carne 6.5g ★ Muffin de Batata Dulce 25g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Pollo en un Biscuit 30g ★ Jugo de Manzana 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Chili de Carnes de Res 12g Con ★ Galletas por Soda 13g ó ★★ Palitroques Rellenados con Queso Mozzarella con Salsa de Espagueti 35g ó ★★ Ensalada de Pollo Tierno 12.5g ★ Panecillo 28g ★ Selección de Leche	
2/22	23	24	25	26	
DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Snak'n Waffle de Grano Integral con Canela 33g ★ Jugo de Naranja 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Carne de Cerdo con BBQ en Panecillo de Grano Integral 42g ó ★★ Nuggets de Corn Dog de Pavo 33g ó ★★ Ensalada Chef sin Carne 6.5g ★ Muffin de Batata Dulce 25g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Bagel Pizza de Salchicha de Pavo para Desayuno 19g ★ Jugo de Manzana 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Chili Dog 9g ó ★★ Pizza de Queso de Masa Gorda ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Tostadas Francesas con Salchicha de Cerdo y Syrup 54g ★ Jugo de Uva 18g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Pasta de Grano Integral con Salsa de Carne 30g ★ Muffin de Maíz y Jalapeño 27g ó ★★ Hamburguesa con Queso en Panecillo de Grano Integral 24g ó ★★ Ensalada Chef con Jamón 6.7g ★ Muffin de Maíz y Jalapeño 27g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Salchicha de Pavo Envuelta en Pancake de Grano Integral 21g ★ Jugo de Naranja 14g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Stromboli de Jamón y Queso con Salsa de Espaguetis 39g ó ★★ Pizza Wedge de Salchicha de Pavo 34g ó ★★ Ensalada de Pollo Picante 12g ★ Panecillo de Trigo 13g ★ Selección de Leche	DESAYUNO ★★ Desayuno Frío Ligeró ó ★★ Palitroques de Queso Crema con Canela 29g ★ Jugo de Naranja y Piña 15g ★ Fruta Fresca 15g ★ Vaso de Fruta 22g ★ Selección de Leche ALMUERZO ★★ Salisbury Steak en Panecillo de Grano Integral 25g ó ★★ Sándwich de Queso Derretido en Pan de Trigo Integral 30g ó ★★ Ensalada Escogida por el Administrador ★ Panecillo 28g ★ Selección de Leche	

La meta primordial del Distrito Escolar Metropolitano de Cleveland es lograr ser un distrito escolar de primera clase en los Estados Unidos de América.

Este menú puede que cambie dependiendo de los alimentos que tengamos disponibles.

LA JUNTA ESCOLAR DE CLEVELAND NO DISCRIMINA ES SUS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS, O EMPLEO, BASÁNDOSE EN LA RAZA, COLOR, ORIGEN NACIONAL, SEXO, ORIENTACIÓN SEXUAL, EDAD, RELIGIÓN, O DISCAPACIDAD DEL INDIVIDUO. EL DISTRITO PARTICIPA EN EL PROGRAMA FEDERAL DE ALIMENTOS, PROVISIÓN II – TODOS LS NIÑOS SON ALIMENTADOS GRATUITAMENTE.