

DESAYUNO

\$1.80

Servido con Fruta o Jugo y
Selección de Leche



PARA LLEVAR

Selección de Bagel, Cereal de Azucar
Reducida, Rollo de Canela bajo en grasa
Muffin de Grano entero, Tartas Pop



DESAYUNO CALIENTE

Pizza de Desayuno con Queso 100%
Mozzarella,
Honey Bun,
Emparedado Sunrise,
Pancake & Chorizo,

***Desayuno no esta disponible en las
escuelas Beechwood o Fisler**

ALMUERZO

\$2.80

Servido con Vegetales, Fruta o
100% Jugo y 1% Leche Blanca o
Leche Chocolate sin Grasa

COMIDAS CALIENTES

Hamburguesas*, Hamburguesa de
Pollo, Hamburguesa de Pollo Con
Especias * , Salchichas*, Pedacitos
de Pollo con Especias.

**Incluye Pan de Trigo Entero*

PLATO DE ARROZ/CHOW MEIN

Plato de Pollo Naranja con
Arroz,

Plato de Arroz con Pollo
O plato de Vegetales y
Chow Mein



Todos estan hechos con arroz café.



PIZZA DE PIZZA HUT

Rebanada de Queso o
Pepperoni

**Opciones pueden variar
ligeramente de escuela a
escuela. Nuevas comidas
pueden ser introducidos
durante el año escolar.*

A LA CARTE

\$0.25 - \$3.50

BEBIDAS

100% Bebidas de Jugos de Frutas,
Gatorade,
Agua o Hielo con Jugo de
Frutas



Sodas no son vendidas a los
estudiantes.

BOCADILLOS



Galletas calientes, saladas en
forma de lazo, Totopos
Horneados, Semillas de maíz,
Sopa, Semillas de Girasol

DULCES

Galletas Cafés Reducidas en Grasa
Galletas Reducidas en
Grasa



EMPAREDADOS FRESCOS DE LA PARRILLA Y ENSALADAS

Pavo, jamón, huevo y atún en pan
recién horneado. Ensaladas de Pollo
César. Zarzamora y Pollo BBQ
disponibles.

FRUTA Y YOGURT PARFAIT

Fruta de la Estación y Yogurt Bajo en
Grasa

JUGO JAMBA

\$2.50

Licuidos 100% de fruta en una
variedad de sabores de Jugo Jamba
están disponibles todos los Jueves.

Estudiantes en las escuelas Junior Highs tienen una variedad de opciones de comida saludable para escoger diariamente.

Los estudiantes pueden pagar en efectivo o en línea o usar una cuenta prepagada.

Método Preferido

Cuentas pueden ser prepagadas usando sobres disponibles en la oficina:

- mandando un cheque-pagable a Nutrition Services
- Cheques retornados serán cargados con una cuota de \$25.00.

Pagos con Tarjeta de Crédito

Tarjetas de Crédito pueden ser usadas para pagos en el sitio web MySchoolbucks.com solamente. Por favor permita 2 días para procesar las transacciones.

Alimentos Gratis y de Precio Reducido ABASTECIMIENTO DE COMIDAS SOBRE PEDIDO

Abastecimiento de Comidas esta disponible para fiestas de clase o funciones escolares. Por favor llame al 714-447-7437 para más información. Usted puede visitar también el sitio web del Distrito Escolar de Fullerton en: www.fsd.k12.ca.us para ver nuestro menú.

*Solicitudes para programas gratis o de precio reducido estan disponibles en el Centro de Nutrición. Las solicitudes son procesadas y aprobadas basadas en guías de ingresos por el estado.

Análisis de Nutrientes

Hamburguesa
298 calorías, 11 gramos de grasa (34.07%)
Hamburguesa de Pollo
321 calorías, 13.89 gramos de grasa (38.95%)
Arroz con Pollo a la Naranja
661 calorías, 13.7 gramos de grasa (18.7%)
Pollo Teriyaki con Arroz
462 calorías, 7.77 gramos de grasa (15.13%)
Chow Mein con Vegetales-
509 calorías, 8.25 gramos de grasa (14.59%)
Emparedado de Pollo con Especias
311 calories, 12.89 grams fat (28.2%)
Spicy Chicken Tenders
293 calorías, 16 gramos de grasa (49.09%)
Pizza de Queso Papa John (1 rebanada)
370 calorías, 12.57 gramos de grasa (30.60%)
Pizza de Pepperoni Papa Johns (1 rebanada)-
388 calorías, 14.68 gramos de grasa (34.07%)

El Almuerzo Promedio debe proveer-
783 calorías, 30% Grasa
Equivalente a 1/3
de la Ingesta Diaria Recomendada

¿Qué Puedo Comer?

Menú de la Escuela Media Superior

Las opciones de comida disponibles a los estudiantes de Junior High para el 2011-2012



Bienvenidas todas las familias de los estudiantes de *Junior High* para el año escolar 2011-2012 de parte de los Servicios de Nutrición.

Hay una variedad de comidas opciones de comidas saludables y deliciosas disponibles para el desayuno, almuerzo y comidas ligeras.

