



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Salchicha de cerdo envuelta en panqueque con vaso de miel

Al lado: Yogurt de Fresa y Platano 🌿

---  
Quesadilla con salsa roja 🌿  
-o- Burrito de frijoles y queso 🌿

3

Bagel simple con queso crema 🌿

---  
Taco de Carnitas de cerdo 🌿  
-o- Bolsita de queso 🌿

Al lado: Vaso de salsa Marinara 🌿

4

Crispito de chili de pollo

Al lado: Salsa Picante, leve  
Al Lado: Jugo de Vegetales

---  
Pasta Alfredo con Pollo  
-o- Pasta Alfredo sin pollo 🌿

Al lado: Palitos de pan de ajo

5

Sandwich de pollo

---  
Palomitas de pollo  
-o- Tiras de pollo Kickin vegetarianas 🌿

Al lado: Pure de papas  
Al lado: Biscuit de mantequilla

6

Panqueque con chispas de arce con vaso de miel 🌿

Al lado: Jugo de Vegetales

---  
Hamburguesa con queso  
-o- Pizza de queso 🌿

Al lado: Nuggets de papas  
Al lado: Jugo de Vegetales

Todos los alimentos incluyen:  
Leche sin grasa, baja en grasas, o libre de lactios

Opciones de Desayuno: Plato Principal o Cereal Integral de General Mills con acompañantes 🌿

Opciones de Almuerzo: Plato Principal o un Emparedado de Mantequilla de girasol 🌿

Vegetariano: 🌿

CENTRAL KITCHEN

SOIL BORN FARMS  
urban agriculture & education project

Cada semana presentamos lechuga organica de Soil Born Farms en nuestra barra de ensaldas



Mandarin Hill  
ORCHARDS

### Huerta De Mandarinas Hill

La Huerta de Mandarinas Hill, esta localizada en Penryn, California. Es una huerta familiar que por mas de 70 anos se dedica al cultivo y crecimiento de deliciosas frutas citricas. Sus mandarinas y naranjas son cortadas de la huerta ya maduras para asegurar su jugoso y dulce sabor lleno de vitamin C perfecto para iniciar tu dia.

**Diciembre  
2024**

**Primaria K-8**



NATIONAL  
FARM TO SCHOOL  
NETWORK



thecentralkitchen.org



@thecentralkitchensac



The Central Kitchen - SCUSD  
Nutrition Services

Nutrition Services  
916-395-5600

Esta institucion es un proveedor de servicios igualitario. El menu es sujeto a cambios.

ATENCION POR FAVOR:

Debido a grandes interrupciones en la cadena de suministros varios de los platos fuertes o acompañantes pueden ser substituidos debido a escases no planeados o disponibilidad limitada.

### Celebracion Saludable para Ninos Saludables

Ocasionalmente es bueno ofrecerles golocinas a los ninos, pero es muy importante limitarlos en golocinas procesadas altas en azucar y sal. Por ejemplo papitas de bolsa, refresco, dulces, cereals con azucar, y comida rapida ya que corren el riesgo de problemas de salud, tal como el sobrepeso, la diabetis, problemas dentales, problemas cronicos del corazon.

La Poliza del Bienestar del Distrito Escolar de Sacramento, prohíbe ofrecerles golocinas que no son Saludables a los estudiantes en fiestas o eventos durante horas escolares.

El crecimiento y desarrollo de los estudiantes debe ser saludable.

### Celebrar Saludable

Golocinas saludables les da energia durante recesos de comida y necesidades nutricionales.

Tales como:

- Fruta Fresca (naranjas, manzanas)
- Vegetales con aderezo de garbanzo o aderezo de yogurt
- Galletas integrales o galletas con queso
- Yogurt con fruta y granola
- Licuado de frutas, vegetales y proteina.

Recién preparado por la Central Kitchen



9

Cuernito de queso y jamon  
Al lado: Yogurt de Fresa y Platano

---

Sandwich de carne de cerdo  
desebrada en salsa barbecue  
-o- Tiras de pollo Kikin  
vegetarianas

Al lado: Macaroni con queso



10

Cuadro de salchicha de Pavo

---

Pollo Mandarin  
-o- Bolsita de queso

Al lado: Vaso de salsa Marinara  
Al lado: Arroz Integral

11

Crispito de chili de pollo

Al lado: Salsa Picante, leve  
Al lado: Jugo de Vegetales

---

Salchicha de pollo empanizada  
con vaso de catsup  
-o- Sandwich de empanada kikin  
vegetariana

Al lado: Frijoles Pintos

12

Sandwich de Pavo

---

Dobladitas de carne de res  
-o- Burrito de frijoles y queso

Al lado: Sopa de Tortilla  
Al lado: Totopos

13

Panqueque con chispas de arce  
con vaso de miel

Al lado: Jugo de Vegetales

---

Pizza de Peperoni de res y cerdo  
-o- Pizza de queso

Al lado: Jugo de Vegetales

16

Salchicha de cerdo envuelta en  
panqueque con vaso de miel

Al lado: Yogurt de Fresa y  
Platano

---

Quesadilla con salsa roja  
-o- Bolsita de queso

Al lado: vaso de salsa Marinara

17

Bagel simple con queso crema

---

Taco de Carnitas de cerdo  
-o- Burrito de frijoles y queso

Al lado: Frijoles Pintos

18

Crispito de chili de pollo

Al lado: Salsa Picante, leve  
Al lado: Jugo de Vegetales

---

Pasta Bolonesa con carne de res  
molida  
-o- pan tostado de ajo y queso

Al lado: Palitos de pan de ajo

19

Sandwich de Pollo

---

Palomitas de Pollo  
-o- Tiras de pollo Kikin  
vegetarianas

Al lado: Pure de papas  
Al lado: Biscuit de mantequilla

20

Panqueque con chispas de arce  
con vaso de miel

Al lado: Jugo de Vegetales

---

Hamburguesa con queso  
-o- Pizza de queso

Al lado: Nuggets de papas  
Al lado: Jugo de Vegetales