

# DESAYUNO



## Comida Caliente

Burrito de Desayuno relleno de huevos revueltos, queso y salsa

Pizza de Desayuno con salchicha de pavo delicioso y queso mozzarella en una masa de grano integral

Panqueque en un Palito hecho con un panqueque de grano integral y salchicha de puerco

Tostada Francesa de Grano Integral glaseado con maple



## De la Pastelería

Bagels con queso crema

Panecillos de miel de grano integral glaseados

Barras de suero de leche hecho con granos integrales

Variedad de muffins de grano integral

Barras de desayuno de avena con sabor

Empieza bien tu día con un desayuno balanceado y nutritivo. Todos los productos están hechos con granos integrales, son bajos en grasa y azúcar y no tienen grasas trans. Cada desayuno incluye su selección de un plato principal mencionado anteriormente, fruta fresca, 100% jugo y leche. Las opciones pueden variar dependiendo del plantel.



## Comidas Gratis y a Precio Reducido

Si usted cree que su hijo(a) califica para comidas gratis o a precio reducido, usted puede llenar una solicitud en línea en **TUSDfoodservice.org**.

## Ahorre Tiempo y Pague por Adelantado

Usted puede poner dinero en la cuenta de sus hijos en **family.titank12.com** o en la cafetería de la escuela por cheque o en efectivo. Si usted tiene alguna pregunta, favor de comunicarse con Servicios de Nutrición al (310) 972-6350

Para consejos de nutrición, visite nuestro sitio web en **TUSDfoodservice.org**

## La buena nutrición y el aprendizaje van mano a mano

### Servicios de Nutrición del Distrito Escolar Unificado de Torrance

2335 Plaza del Amo, Torrance, CA 90509  
(310) 972-6350

Esta institución es un proveedor de oportunidad equitativa.

Distrito Escolar Unificado de Torrance  
MENÚ DE LA ESCUELA  
SECUNDARIA (MIDDLE SCHOOL)



# RÁPIDO Y FRESCO



# DESAYUNO Y ALMUERZO



¡AHORRE TIEMPO Y  
PAGUE POR  
ADELANTADO!  
**family.titank12.com**



# ALMUERZO



# EXTRAS

## FRESCO DESDE LA HUERTA

Se sirve una variedad diariamente y la selección incluye:

### Ensalada César

Lechuga romana, queso parmesano, croutones y pollo

### Ensalada del Chef

Lechuga, queso cheddar rallado, tomate, pavo deli y jamón de pavo

### Ensalada China de Pollo

Lechuga, cebolla verde, pepino, pollo, fideos chinos y galleta de la fortuna

### Yogurt Parfait

Yogurt cremoso bajo en grasa, granola crujiente y fruta

## FRESCO DE NUESTRO DELI

Servido en un pan de grano integral con lechuga, chips de pepinos encurtidos, chips horneados y fruta.

- Pavo Asado y Queso Provolone
- Jamón Ahumado y Queso
- Ensalada de Atún



Todas las comidas incluyen una visita a la Barra de la Huerta la cual está abastecida con frutas y verduras frescas y una selección de leche baja en grasa, leche con chocolate descremada, o agua.

## CALIENTE DE LA PARRILLA

Servido en un pan integral con tu selección de ingredientes y papas sazonadas al horno

- Hamburguesa de 100% Carne
- Sándwich de Pollo Picante
- Sándwich de Pollo Crujiente
- Sándwich de Costillas de Res a la BBQ

¡Se Ofrecen Especiales del Mánager a Diario!

## EXPRESS INTERNACIONAL

### Pizza

Masa de grano integral con una variedad de ingredientes

### Bol de Arroz Asiático

Servido con arroz integral, pollo y vegetales frescos

### Las opciones incluyen:

Teriyaki • Naranja Mandarina

### Fiesta Fresca

Variedad de burritos o tacos con una variedad de ingredientes de relleno. Servido con arroz y frijoles.

## SE ENCUENTRAN EN EL CARRITO ROJO



Pizza de Domino's  
Pick Up Stix  
Bol de Arroz Ling  
Sándwich de Pollo Crujiente



Chips Horneados  
Galletas Recién Horneadas  
Galletas de Grano Integral  
Fruta Fresca



Agua en Botella  
Capri Sun 100% jugo de fruta  
Jugo de Fruta Gaseosa

## ¡Y ÉSTAS SON SÓLO ALGUNAS DE TUS OPCIONES!

Vaya a [TUSDfoodservice.org](http://TUSDfoodservice.org) para ver los precios actuales. Estos productos son extras y no son parte del programa de comidas reembolsables. No se ofrecen todos los productos todos los días.

