




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>8/10 Nuggets de pollo con panecillo (o) ensalada del chef Guisantes y Zanahorias Ensalada con jitomates Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/11 Panqueques con tortilla de queso (o) ensalada del chef Bolitas de papa Pepinos Frutas variadas Leche BG al 1%</p>
<p>8/14 Pizza de salami o queso (o) ensalada del chef Zanahorias Tallos de apio Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/15 Hamburguesa con queso en pan (o) ensalada del chef Vegetales variadas, Espinaca con jitomates Frutas variadas / Leche BG al 1%</p>	<p>8/16 Nuggets de pollo con panecillo (o) ensalada del chef Patatas fritas Jitomates de uva Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/17 Espagueti (o) ensalada del chef Brócoli Ensalada con jitomates Frutas variadas / Leche BG al 1%</p>	<p>8/18 Corn Dog w/ Cinn. Elf Grahams (o) ensalada del chef Guisantes Coliflor Frutas variadas Leche BG al 1%</p>
<p>8/21 Pizza de salami o queso (o) ensalada del chef Vegetales variadas, Pepinos Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/22 Sándwich de queso (o) ensalada del chef Sopa de tomate Brócoli Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/23 Pollo apanado en pan (o) ensalada del chef Habichuelas verdes Ensalada con jitomates Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/24 Tacos y ensalada de lechuga/tomate/queso (o) ensalada del chef Maíz Frijoles refritos Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/25 Sándwich de carne con lechuga y tomate (o) ensalada del chef Batatas fritas Tallos de apio Frutas variadas Leche BG al 1%</p>
<p>8/28 Pizza de salami o queso (o) ensalada del chef Habichuelas verdes Coliflor Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/29 Panqueques con tortilla de queso (o) ensalada del chef Bolitas de papa / Pepinos Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/30 Hamburguesa en pan (o) ensalada del chef Brócoli y Coliflor Zanahorias Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>8/31 Nuggets de pollo con panecillo (o) ensalada del chef Patatas fritas Jitomates de uva Frutas variadas Leche BG al 1%</p>	<p>9/1 <u>NO HAY CLASES</u></p>

**** PLAN de la COMIDA -- {*Escoja 2 Porciones de una Verdura + 1 Porción de una Fruta + Entrada (pan/carne) + Leche = UNA Comida*}**

❖ Agua gratis disponible diariamente ❖

◆ Fila del desayuno ◆

El desayuno está disponible todos los días para:

- los estudiantes (gratis, reducido y precio regular) y los adultos, también hay muchas opciones “a la carte”
- Se sirve el desayuno aproximadamente 20 minutos antes de que empiece la escuela. De lunes a viernes.

**** Precios del desayuno ****

Precio regular para estudiantes - \$1.35
 Reducido - \$0.30
 Precio para adultos - \$1.90

Lunes: Cereales variados (o) LF Muffin
 + LF Queso stick
 + Fruta/vegetales (y/o) jugo de fruta
 + Leche baja en grasa

Martes: Panqueques con sirop
 (o) Cereales variados y LF Queso stick
 + Fruta/vegetales(y/o) jugo de fruta
 + Leche baja en grasa

Miércoles: Biscuit variados de salchicha
 (o) Cereales variados y LF Queso stick
 + Fruta/vegetales (y/o) jugo de frutas
 + leche baja en grasa

Jueves: Torrijas con sirop (o) Cereales variados y Queso stick
 + Fruta/vegetales (y/o) jugo de frutas
 + leche baja en grasa

Viernes: Desayuno de pizza con chorizo de pavo
 (o) Cereales variados y LF Queso stick
 + Fruta/vegetales (y/o) jugo de frutas
 + leche baja en grasa

◆ Simbolos en el Menú ◆

Símbolos en el menú:

Integral =  y Baja en grasas = BG

Ensalada mixta: (incluirá) Ensalada, carnes, quesos, fruta, galletas, aderezo de acompañamiento y leches variadas = almuerzo regular al precio regular:

◆ Información avanzada de Ventas ◆

****Venta anticipada**:**

Pague por anticipado. Mande dinero con su hijo(a) para poner este en su cuenta de la cafetería.

*** Pagos en línea *:**

www.myschoolbucks.com

- los padres todavía tendrán la conveniencia de pagar en línea con tarjeta de crédito por las comidas de sus hijos y muchas otras nuevas categorías. Usted tendrá que crear una cuenta personalizada para recibir su identificación (user ID en inglés) y su clave (password en inglés), para pagar por la comida de sus hijos & ver otras categorías & luego cerrar la sesión. El dinero será depositado en la cuenta de su hijo/-a al día siguiente. Es así de simple. Si usted tuviese preguntas, por favor póngase en contacto con Departamento de servicio alimentos (540)667-4258, ext. 16147



◆ Noticias de la cafetería ◆

****Nuevo** Precios del almuerzo:**

***Precio regular para estudiantes - \$2.70**
 Reducido - \$0.40 (no hay cambios)
***Adulto - \$3.60**
 Leche extra - \$0.45 (no hay cambios)

Si tiene cualquier pregunta con respecto al cafetería en Escuela de enseñanza primaria de Frederick Douglass contacta por favor al director de cafetería de Frederick Douglass, Tammy Clowser al (540)662-3244 ext. 88003

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades