

## DICIEMBRE 2025

## Opciones diarias:

Leche variada



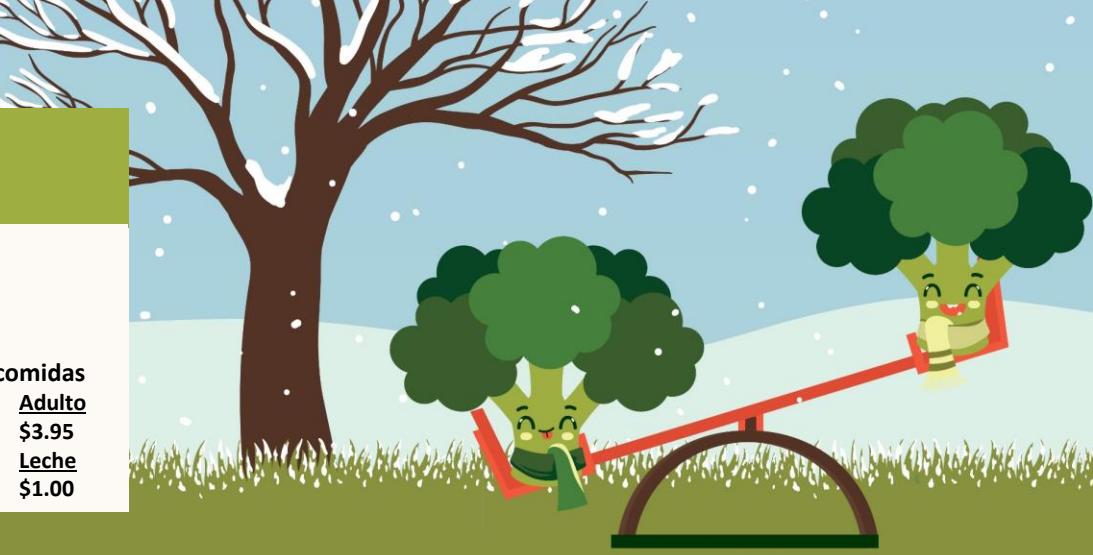
## Precios de las comidas

<u>Almuerzo</u>	<u>Adulto</u>
\$3.45	\$3.95
<u>Entrante extra</u>	<u>Leche</u>

\$2.75      \$1.00

6-8º grado: opciones a la carta disponibles para su compra  
Información nutricional disponible: lw.schooldish.com

Menú sujeto a cambios sin previo aviso.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1: Tacos de carne 2: Paquete de pretzel, yogur y palitos de queso Ensalada de frijoles negros y lechuga romana Fruta mixta y jugo de frutas	1: Hamburguesa derretida a la antigua 2. Perro de maíz Tater Tots y pepinos en escabeche Jugo de plátano y manzana	1: Mini panqueques y tortilla de queso 2: Costilla de barbacoa Palitos de apio y zanahorias pequeñas Melocotones de canela calientes y jugo de uva	¡Día Nacional de las Galletas! 1: Pollo con palomitas de maíz con miel y galleta 2: Queso a la parrilla Puré de papas y brócoli fresco Puré de manzana y jugo de naranja	1: Pizza de queso 2: Ensalada de tres quesos con palitos de pan Ensalada de espinacas y tiras de pimiento rojo Jugo de manzana y fruta
1: Sándwich de albóndigas de pizza 2: Pollo con palomitas de maíz con palitos de pan Brócoli cocido y zanahorias pequeñas Fruta mixta y jugo de frutas	1: Hamburguesa de pollo con salsa exclusiva 2: Cuñas de taco Papas fritas con gofres y brócoli fresco Peras en cubitos y jugo de manzana	1: Espaguetis con salsa de carne 2. Nuggets de pollo con palitos de pan Frijoles horneados y palitos de apio Jugo de manzana y uva	1: Waffle con 2 salchichas 2: Hamburguesa con queso Tiras de pimiento rojo y jugo Ruby Rush Puré de manzana y jugo de naranja	1: Pizza de pepperoni 2: Ensalada italiana con palitos de pan Ensalada de lechuga romana y rodajas de pepino Albaricoques y jugo de frutas
1: Sándwich de hamburguesa de pollo 2: Pizza de pan plano MYO LTO: Hamburguesa de jalapeño popper Papas fritas y tiras de pimiento rojo Fruta mixta y jugo de frutas	1: Filetes de pollo con nudos de ajo 2: Hamburguesa con queso LTO: Hamburguesa de jalapeño popper Zanahorias cocidas y brócoli fresco Jugo de plátano y manzana	1: Perro caliente 2: Quesadilla de queso LTO: Hamburguesa de jalapeño popper Frijoles Pinto Kickin' y Calabacín Fresco Duraznos en cubitos y jugo de uva	1: Costilla de barbacoa 2: Queso a la parrilla LTO: Hamburguesa de jalapeño popper Mezcla de verduras y palitos de apio Puré de manzana y jugo de naranja	1: Pizza de queso 2: Ensalada de pollo con palomitas de maíz con palitos de pan LTO: Hamburguesa de jalapeño popper Ensalada de espinacas y zanahorias pequeñas Jugo de manzana y fruta fresca
No hay escuela	No hay escuela	No hay escuela	No hay escuela	No hay escuela
No hay escuela	No hay escuela	No hay escuela		

# BROC ON!

Broccoli, brassica oleracea, has been around for over 2,000 years. This green powerhouse veggie hails from the cabbage family. It's name is derived from the Italian word "broccolo", which means "the flowering crest of a cabbage." The broccoli we know and love is a variety known as Calabrese, named after the famed region in Italy. While California is nicknamed the golden state, it could also be called the broccoli state, since it produces 90 percent of our nation's broccoli harvest. On top of being a delicious veggie both cooked and raw, broccoli is very high in Vitamin C and calcium. One cup of chopped broccoli is the Vitamin C equivalent of an orange and the calcium equivalent to a glass of milk. Talk about a truly unbeatable healthy snack! It's no wonder that the average American eats over four pounds of broccoli a year.



## DID YOU KNOW?

**FLOWER POWER!** If left unpicked, the head of a broccoli stalk, called the florets, will blossom into yellow flowers.

**GIVE ME A SIGN** There is no sign in American Sign Language for broccoli (it has to be spelled out).



## ACE'S JOKE OF THE MONTH

Q. WHAT KIND OF VEGETABLES WEAR SOCKS?

SEE ANSWER BELOW

## ACTIVITY: THANKS A BUNCH!

Help the broccoli find their way home.

