



ALMUERZO

FRESCO DE LA HUERTA

Servimos variedad a diario y las opciones incluyen:

Ensalada César

Lechuga romana, queso parmesano, crutones y pollo

Ensalada Southwest

Lechuga, cheddar desmenuzado, jitomate, frijoles, cebolleta verde, maíz, cilantro, y fajitas de pollo.

Ensalada China de Pollo

Lechuga, cebolleta verde, pepino, pollo, espaguetis chinos y galleta de la suerte

RECIÉN HECHO DE NUESTRO DELI

Servido con un panecillo integral con lechuga, rajitas encurtidas, papitas fritas Lay's y fruta fresca.

- Pavo Asado con Queso

Provolone

- Jamón Ahumado con Queso Provolone

- Jamón Ahumado con Queso

- Ensalada de Atún

Todas las comidas incluyen ir al Garden Bar llena de productos frescos y de opciones de leche baja en grasa, chocolatada baja en grasa o agua



CALIENTE DE LA PARRILLA

Servido en un panecillo integral con papitas fritas sazonadas del horno y la opción de

- 100% Hamburguesa de Ternera
- Sándwich picante de pollo
- Sándwich Crujiente de Pollo
- Sándwich de Costillas de Ternera a la B-Q

INTERNACIONAL EXPRESS

Pasta Express

Servido con pan palito de aïo

Pizza

Costra de pan integral sobre una variedad de ingredientes

Platillo de Arroz Asiático

Servido con arroz integral, Pollo y vegetales frescos

Las opciones incluyen:

Teriyaki • Mandarin Orange

Fiesta Fresca

Una variedad de burritos o de tacos con opciones de ingredientes. Servido con arroz o frijoles refritos al costado

EXTRAS

EN EL CARRITO ROJO HAY

COMIDA



Domino's Pizza

Pick Up Stix

Ling's Rice Bowl

Sándwich Crujiente de Pollo

Snacks



Papitas horneadas

Galletas recién horneadas

crackers Integrales

Fruta Fresca

Bebidas



Agua Embotellada

G2 Gatoraded

Naked Juice

Jugo de Fruta Espumoso

¡Y ESTO SON SÓLO UNAS POCAS DE LAS OPCIONES!

Vaya a TUSDservice.org para ver los precios actualizados.

Estos productos alimentarios son extras y no forman parte del programa de reembolso de comidas.

No todos los artículos alimentarios se ofrecen a diario



DESAYUNO



Desayuno Caliente

Breakfast Burrito relleno con huevos revueltos, queso y salsa

Breakfast Pizza con sabrosa salchicha de pavo y queso mozzarella sobre una base de corteza integral

Paquetes integrales en un palito y salchichas de puerco

Breakfast Sandwich en un muffin integral con la opción de bacón o jamón



De la Pastelería

Bagels con queso en crema

Pan de plátano integral al estilo pastelero

Variedad de magdalenas integrales

Barritas de desayuno de avena

Comienza el día con un desayuno completo y nutritivo. Todos los desayunos son integrales, bajo en grasa y azúcar y sin grasas transgénicas. Cada desayuno incluye su opción de plato principal de arriba, fruta fresca, jugo 100% y leche. Las opciones varían según el sitio.



Comidas Gratis y a precio Reducido

Si usted piensa que su hijo cualifica para comidas gratuitas o a precio reducido, usted puede rellenar una solicitud online en TUSDfoodservice.org

Ahorre Tiempo y Pague por Adelantado

Usted puede poner dinero en la cuenta de su estudiante en family.titank12.com en el la cafetería de la escuela mediante cheque o en efectivo. Para cualquier pregunta, por favor comuníquese con la oficina de Servicios de Nutrición llamando al (310) 972-6350

Para ideas sobre nutrición, visite nuestra página web TUSDfoodservice.org

¡Una buena nutrición y el aprendizaje van de la mano!

Servicios de Nutrición del Distrito Unificado de Torrance
2335 Plaza del Amo, Torrance, Ca 90509
(310) 972-6350

Esta Institución provee una oportunidad equitativa

Torrance Unified School District MENU DE HIGH SCHOOL



FRESH EXPRESS



DESAYUNO

Y ALMUERZO



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