Desayuno

COMIDA CALIENTE

Burrito de Desayuno
Relleno con huevos revueltos, queso y salsa.

Pizza de Desayuno
Con sabrosa salchicha de pavo y queso mozzarella en una masa integral

Mini Panqueques de Granos Integrales

Sandwich de Desayuno
Panecillo o croissant integral con tu selección de tocino, salchicha o jamón

DE LA PANADERÍA

Bagels integrales con queso crema

Panes y panecillos integrales estilo panadería

Surtido de barras de desayno de avena

Empieza bien tu día con un desayuno saludable y nutritivo. Todos los alimentos son de granos integrales, bajos en grasa y azúcar y no tienen grasa trans. Cada desayuno incluye tu opción de plato principal de arriba, fruta fresca, 100% jugo y leche. Las opciones pueden variar por escuela.

Comidas Gratis y a Precio Reducido
Si usted piensa que sus hijos califican para las comidas gratis o a precio reducido, puede llenar una solicitud en línea en **tusd.org/nutrition-services.**

Ahorre Tiempo y Pague en Línea
Usted puede agregar dinero a la cuenta de su estudiante en ***family.titank12.com*** o en la cafetería de la escuela con cheque o en efectivo. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la oficina de Servicios de Nutrición al 310.972.6350.

Para consejos de nutrición, visite nuestro sitio web en tusd.org/nutrition-services.

¡Apoyando el aprendizaje al promover hábitos saludables para toda la vida!

Distrito Escolar Unificado de Torrance
Servicios de Nutrición
2335 Plaza del Amo
Torrance, CA 90509
310.972.6350

Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.

A los estudiantes no se les permite tener un saldo negativo. Si el estudiante no califica para comidas gratis o a precio reducido o no tiene dinero (en efectivo o cheque) en la mano o en la cuenta para pagar por las comidas, no se le proporcionará comida en la escuela.

Distrito Escolar Unificado de Torrance
MENÚ DE HIGH SCHOOL

Fresh Express

Desayuno y Almuerzo

TITAN SCHOOL SOLUTIONS

AHORRE TIEMPO Y PAGUE EN LÍNEA
FAMILY.TITANK12.com

Almuerzo

FRESCO DE LA HUERTA

Se sirve a diario una variedad y las opciones incluyen:

Ensalada de Verduras
Lechuga, tomates, pimientos, frijoles y croutones

Ensalada César
Lechuga romana, queso parmesano, croutones y pollo

Ensalada Suroeste
Lechuga, cheddar rallado, tomate, frijoles, maíz, cilantro y fajita de pollo

Ensalada China con Pollo
Lechuga, cebolla verde, pepino, pollo y fideos chinos

Parfait de Yogur
Yogur cremoso bajo en grasa, granola crujiente y fruta

FRESCO DE NUESTRO DELI

Servido en un pan integral con lechuga, tomates, chips de pickles, papitas fritas Lay's y fruta fresca

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

Todas las comidas incluyen una ida a la Barra de Verduras, que tiene verduras y frutas frescas y una selección de leche regular baja en grasa o leche descremada chocolatada.

CALIENTE DE LA PARRILLA

Servido en un panecillo integral con papas fritas sazonadas al horno y tu selección de ingredientes adicionales

- **Hamburguesa con 100% Carne de Res**
- **Sandwich de Pollo a la Parrilla**
- **Sandwich de Pollo Crujiente**
- **Sandwich de Costillas de Res a la BBQ**

EXPRESO INTERNACIONAL

Pasta Expreso
Servido con pan de ajo

Pizza de Bistro
Masa integral con una variedad de ingredientes para cubrirlo

Bols de Arroz Asiático
Servido con arroz integral, pollo y verduras frescas
Las opciones incluyen:
Teriyaki • Naranja Mandarina
Chili Dulce Tailandés • Barbacoa Coreana

Fiesta Fresca
Una variedad de burritos, enchiladas o tacos con tu selección de ingredientes y una porción de arroz y frijoles refritos

Todas las comidas cumplen con las pautas federales de nutrición para comidas saludables.

Extra

LO QUE ENCUENTRAS EN EL CARRITO ROJO

Plato Principal
Pizza Domino's
Pick Up Stix
Bol de Arroz Ling
Sandwich de Pollo Crujiente

Snacks
Chips Horneados
Galletas Recién Horneadas
Galletas Integrales
Fruta Fresca

Bebidas
Agua en Botella
G2 Gatorade
Jugo Naked
Bebidas Gaseosas de Fruta

¡Y ESTAS SON SÓLO UNAS CUANTAS OPCIONES!

Para precios actuales vaya a **tusd.org/nutrition-services**. Estas opciones son extra y no son parte del programa de comidas reembolsables. No se ofrecen todas las opciones a diario. Sólo pago en efectivo. No se pueden usar las cuentas de cargo del estudiante.