

# Menú de High School Enero 2026

Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso.

WG = Grano Integral LF = Bajo en Grasa

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1 No hay escuela Año Nuevo	2 No hay escuela
Mini cesta de muestra Verduras al horno Verduras arco iris con hummus Opciones de frutas* Opciones de leche*	5 Primo Pizza WG Brócoli al vapor Barra de jardín Opciones de frutas* Opciones de leche*	6 Tacos de Carne en una Bolsa Aderezos frescos variados Frijoles refritos Opciones de frutas* Opciones de leche*	8 Teriyaki de "Nerstrand Big Woods Beef" con Lo Mein Mezcla oriental de verduras salteadas al vapor Barra de jardín Rollo de huevo WG Opciones de frutas* y leche*	9 Cerdo desmenuzado a la barbacoa en pan WG Ensalada de col cremosa Judías verdes al vapor Sunchips WG Barra de jardín Opciones de frutas* y leche*
12 Pasta WG con opción de carne o salsa marinara Zoodles" al vapor Barra de jardín Palillo de pan WG con ajo Opciones de frutas* Opciones de leche*	13 Tiras de pollo WG Ensalada de pasta WG y verduras Batatas fritas al horno Barra de jardín Panecillo integral Opciones de frutas* Opciones de leche*	14 Hamburguesa/hamburguesa con queso/ y hamburguesa vegetariana Surtido de acompañamientos frescos Frijoles horneados Barra de jardín Opciones de frutas* Opciones de leche*	15 Rollo WG de canela Bocados de huevo con tres quesos Papas asadas con hierbas Barra de jardín con hummus Opciones de frutas* Opciones de leche*	16 Alitas de pollo con hueso Aros de cebolla horneados Ensalada de jicama Panecillo WG Barra de jardín Opciones de frutas* Opciones de leche*
19 No hay escuela Día de Dr. Martin Luther King Jr.	20 Pollo y Salsa Alfredo con pasta WG Palitos de pan WG con ajo Guisantes y zanahorias al vapor Barra de jardín Opciones de frutas* Opciones de leche*	21 Primo Pizza WG Brócoli al vapor Barra de jardín Opciones de frutas* Opciones de leche*	22 Sándwich de pollo WG Rebanadas de lechuga y tomate Calabaza asada Frijoles al horno Barra de jardín Opciones de frutas* Opciones de leche*	23 No hay escuela
26 No hay escuela	27 Fajita de pollo Pimientos y cebollas al vapor Aderezos variados de verduras Frijoles refritos Arroz integral sazonado Opciones de frutas* Opciones de leche*	28 Rollo WG de canela Tortilla de queso Papas tipo desayuno Barra de jardín con hummus Opciones de frutas* Opciones de leche*	29 Salchicha de Carne en pan WG Frijoles horneados vegetarianos Ensalada de col cremosa Barra de jardín Opciones de frutas* Opciones de leche*	30 Pan WG de queso con ajo con salsa Marinara Ensalada César Barra de jardín Opciones de frutas* Opciones de leche*

Alternativas de almuerzo: Sándwich o pedazo de pizza que incluye opciones de frutas, verduras y leche.

 Almuerzo de ensalada pre-hecha: Opciones diarias estarán en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar. Incluye opciones de frutas, pan integral, y leche. **Almuerzo global:** Opciones diarias están en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar. Incluye opciones de fruta, verdura y leche.

## Comidas gratis para todos los estudiantes



- ♦ **Comidas gratuitas:** Todos los estudiantes matriculados en el distrito escolar pueden recibir desayuno y almuerzo gratuitos todos los días.
- ♦ Los platos a la carta, las segundas comidas y todas las comidas para adultos se cobrarán según corresponda. Las comidas para adultos y las segundas comidas tendrán un costo de \$5.25 por comida.
- ♦ La leche está incluida en el precio del desayuno y el almuerzo. Los estudiantes que solo tomen leche con las comidas tendrán un costo de \$0.50 por envase. Tenga en cuenta que si su hijo trae el almuerzo de casa y pide leche, se le cobrará.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.