

# Menú de Middle 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 Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	6 Tacos de carne en una bolsa Aderezos frescos variados Frijoles refritos Opciones de frutas* Opciones de leche*	7 Pollo Judías verdes al vapor Arroz integral al vapor Pan Naan integral Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	8 Sándwich de Pavo y Queso Ensalada de col cremosa Zanahorias al vapor Sunchips WG Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*
Pasta WG con opción de carne o salsa marinara Zoodles" al vapor Verduras arco iris Palillo de pan WG con ajo Opciones de frutas* Opciones de leche*	12 Tiras de pollo WG Panecillo WG Batatas fritas al horno Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	13 Hamburguesa/hamburguesa con queso/ y hamburguesa vegetariana Surtido de acompañamientos frescos Frijoles horneados Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	14 Panqueques WG con Frutas enlaces de salchicha de pollo Papas tipo desayuno Chiles de diferentes colores Opciones de frutas* Opciones de leche*	15 Alitas de pollo con hueso Panecillo WG Papas asadas con hierbas Ensalada de jicama Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*
No hay escuela Día de Dr. Martin Luther King Jr.	19 Pollo y Salsa Alfredo con pasta WG Palitos de pan WG con ajo Guisantes y zanahorias al vapor Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	20 Primo Pizza WG Brócoli al vapor Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	21 Sándwich WG de pollo Rebanadas de lechuga y tomate Calabaza al horno Frijoles al horno Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	22 No hay escuela
No hay escuela	26 Burrito al tazón Aderezos variados de verduras Frijoles "ranchero" Arroz integral sazonado Opciones de frutas* Opciones de leche*	27 Rollo WG de canela Papas tipo desayuno Chiles de diferentes colores Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	28 Salchicha de Carne en pan WG Frijoles horneados vegetarianos Ensalada de col cremosa Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	29 Pan WG de queso con ajo con salsa Marinara Ensalada César Verduras arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*

Opciones de sándwiches/wraps: Opciones diarias están en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar.

Elección de ensalada: Opciones diarias estarán en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar. Parrillada Greats Alternativa al plato principal: Características diarias enumeradas en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar.



## 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 de igualdad de oportunidades.