Menú de High School abril de 2024

Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso. WG = Grano integral LF = Bajo en grasa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 **No hay escuela**	2 **Pizza de queso WG** Brocoli al vapor Variedad de verduras Opciones de frutas* Opciones de leche*	3 **Platos asiáticos variados** Verduras al vapor Arroz refritos con verduras Verduras salteadas Rollo de huevo WG Opciones de frutas* Opciones de leche*	4 **Tacos con carne** Acompañamientos tipicos de tacos Frijoles refritos Opciones de frutas* Opciones de leche*	5 **Sándwich de bistek Philly** Cebollas y pimientos al vapor Papas fritas al horno Variedad de verduras Opciones de frutas* Opciones de leche*
8 **Hamburguesa/ hamburguesa con queso/hamburguesa vegetariana en pan WG** Surtido ingredientes frescos Frijoles horneados Variedad de verduras Opciones de frutas* y leche*	9 **Alitas de pollo al horno** Papas de hierbas al horno Brocoli al vapor Rol de cena WG Variedad de verduras Opciones de frutas* Opciones de leche*	10 **Pasta integral con salsa de carne y salsa Marinara** Judías verdes al vapor Verduras coloridas arco iris Pan integral de ajo Opciones de frutas* Opciones de leche*	12 **Pedazos de pollo con rebozo WG** Ensalada de pasta y verduras Brocoli al vapor Variedad de verduras Opciones de frutas* Opciones de leche*	13 **Pollo tikka masala** Coliflor al horno sazonado Pan naan WG Arroz integral sazonados Variedad de verduras con hummus Opciones de frutas* y leche*
15 **Papas fritas cargardas** Variedad de verduras Rol de cena WG Arroz integral sazonados Opciones de frutas* Opciones de leche*	16 **Pollo y salsa Alfredo con pasta WG** Palito de pan de ajo Zanahorias y guisantes al vapor Verduras coloridas arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	17 **Pizza de queso WG** Brocoli al vapor Variedad de verduras Opciones de frutas* Opciones de leche*	18 **Sándwich de pavo con rebozo y eneldo** Lechuga y tomate Frijoles al horno Ensalada pepino con salsa ranch Opciones de frutas* Opciones de leche*	19 **Palitos de Bosco** Salsa marinara Ensalada César Variedad de verduras Opciones de frutas* Opciones de leche*
22 **Pollo Parmesano con pasta WG** Judías verdes/ejotes al vapor Verduras coloridas arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	23 **Salchicha con pan WG** Frijoles horneados vegetarianos Ensalada cremosa de col Verduras coloridas arco iris Opciones de frutas* Opciones de leche*	24 **Rol de canela WG** **Tortilla de queso** Papas desayunos Pimientos coloridos Opciones de frutas* Opciones de leche*	25 **Nachos Carnitas** Acompañamientos frescos Frijoles y Maíz Arroz sazonados Opciones de frutas* Opciones de leche*	26 **Pan de ajo y queso WG** Salsa marinara Ensalada de verduras Variedad de verduras Opciones de frutas* Opciones de leche*
29 **BBQ de cerdo O carne** Macarrones con tres quesos Maíz al vapor Rol de cena WG Variedad de verduras Opciones de frutas* Opciones de leche*	30 **Pizza de queso WG** Brocoli al vapor Variedad de verduras Opciones de frutas* Opciones de leche*			

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

A los niños/as sanos les va mejor en la escuela

Los estudios demuestran que una buena nutrición puede ayudar a mantener a los/las estudiantes atentos en la escuela y con sistemas inmunológicos saludables para combatir la gripe y resfriados que ocurren más en invierno. Smart Choices puede ayudar a su familia a explorar, probar y aprender sobre la importancia de comer más frutas y verduras y estar activo todos los días. * Haga que la mitad de su plato sea verduras y frutas * Añada proteínas magras * Trate de hacer que al menos la mitad de sus cereales sean integrales. Busque las palabras "100% grano entero" o "100% integral" en la etiqueta de los alimentos.

Comidas gratis para todos los estudiantes

- **Comidas gratis:** Todos los estudiantes inscritos en el distrito escolar pueden recibir un desayuno gratis y un almuerzo gratis todos los días.
- Los artículos a la carta, las segundas comidas y todas las comidas para adultos se cobrarán en consecuencia. adulto y las segundas comidas se cobrarán $5.00 por comida.
- La leche está incluida en el precio del desayuno y almuerzo. A los/las estudiantes que tomen leche solo en las comidas se les cobrará $ 0.50 por cartón de leche . Tengan en cuenta que si su hijo /a trae el almuerzo de casa y pide leche, se le cobrará. A estudiantes entre 12 y 24 meses se les da leche entera sin sabor, a partir de 2 años se les da leche sin sabor al 1% de grasa.