

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pasta integral con Albóndigas y Salsa Marinara 2 Zoodles al vapor Barra de jardín con hummus Palillo de pan integral con ajo Opciones de fruta* Opciones de leche*	Tiras de pollo integral 3 Puré de patatas Brócoli al vapor Panecillo integral Ensalada mixta Barra de jardín Opciones de fruta* y leche*	Hamburguesa/hamburguesa con queso/hamburguesa vegetariana en pan integral 4 Frijoles horneados Ingredientes frescos variados Frijoles horneados Barra de jardín Opciones de fruta* Opciones de leche*	Panqueques integral con almíbar 5 Tortilla de queso Patatas para el desayuno Pimientos de colores de la huerta Barra de jardín Opciones de fruta* Opciones de leche*	Quesadilla integral con queso 6 Zanahorias al vapor Barra de jardín con hummus Opciones de fruta* Opciones de leche*
Salchicha empanizada de maíz integral 9 Judías verdes al vapor Barra de jardín con hummus Opciones de fruta* Opciones de leche*	Pollo y salsa Alfredo con pasta integral 10 Palito integral de pan con ajo Guisantes y zanahorias al vapor Barra de jardín Opciones de fruta* Opciones de leche*	Calzone integral con hamburguesa de queso 11 Brócoli al vapor Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*	Sándwich de pollo integral 12 Calabaza asada Frijoles horneados Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*	Camarones empanizados integrales 13 Macarrones Cavatappi tres quesos Zanahorias al vapor Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*
Pollo Parmesana Con pasta integral 16 Judías verdes/ejotes al vapor Verduras de la huerta Opciones de fruta* Opciones de leche*	Fajita de pollo 17 Chiles y cebolla al vapor Acompañamientos frescos Frijoles refritos Arroz integral sazonado Opciones de fruta* y leche*	Rollo integral de canela 18 Tortilla de huevos con queso Papas tipo desayuno Chiles de diferentes colores Verduras de la huerta Opciones de fruta* y leche*	Salchicha de carne 19 Frijoles horneados vegetarianos Ensalada de col cremosa Verduras de la huerta Opciones de frutas* y leche*	Pan integral del ajo y queso con Salsa Marinara 20 Ensalada César Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*
23	24	25	26	27
Vacaciones de invierno	Vacaciones de invierno	Vacaciones de invierno	Vacaciones de invierno	Vacaciones de invierno
30	31			
Vacaciones de invierno	Vacaciones de invierno			

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/las estudiantes



- ◆ **Comidas gratis:** Todos los alumnos matriculados en el distrito escolar pueden recibir un desayuno y un almuerzo gratuitos todos los días.
- ◆ Los artículos Ala Carte y todas las comidas para adultos se cobrarán en consecuencia. Las comidas para adultos se cobrarán \$5.00 por comida.
- ◆ La leche está incluida en el precio de una comida de desayuno y almuerzo. A los estudiantes que tomen leche sólo en las comidas se les cobrará \$0.50 por cartón. Por favor, sepa que si su hijo trae el almuerzo de casa y pide leche se le cobrará.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.