

MENÚ DE MIDDLE SCHOOL DE SEPTIEMBRE

2024

LOS MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.

WG = Grano integral
LF = Bajo en grasa

Opciones de sándwich frío:
Las opciones diarias se enumeran en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar. Todas incluyen una opción de fruta, una opción de verdura y leche.

Opción de ensalada:
Características diarias publicadas en el sitio web de Nutrición Infantil del distrito escolar. La comida de ensalada incluye una opción de fruta, una opción de pan integral y una leche.

Las características del plato principal caliente alternativo Grill'd Greats se enumeran en el sitio web de Nutrición Infantil del distrito escolar.

Elección de fruta:
Se servirá al menos una fruta fresca y una fruta enlatada a elegir.

Selección de leche:
Leche descremada, blanca al 1% y leche con chocolate baja en grasa están disponibles diariamente.

Comidas gratuitas para todos los estudiantes

Todos los estudiantes inscritos en el distrito escolar pueden recibir un desayuno gratuito y un almuerzo gratuito todos los días.

Los platos a la carta, las segundas comidas y todas las comidas para adultos se cobrarán en consecuencia. Las comidas para adultos y las segundas comidas se cobrarán \$5.00 por comida.

La leche está incluida en el precio del desayuno y el almuerzo. A los estudiantes que solo tomen leche durante las comidas se les cobrará \$0,50 por cartón. Tenga en cuenta que si su hijo trae el almuerzo de casa y pide leche, se le cobrará.

LUN	MART	MIÉRC	JUEV	VIER
Día del Trabajo No hay escuela 2	Pizza Primo WG Brócoli al vapor Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 3	Pollo teriyaki Arroz frito con verduras WG Mezcla de verduras salteadas al vapor Barra de verduras arcoíris Panecillo WG Selección de frutas 4	Tacos de carne en una bolsa Aderezos variados para tacos Frijoles refritos Selección de frutas 5	Cerdo desmenuzado a la barbacoa en pan WG Ensalada de col cremosa WG Sunchips Judías verdes al vapor Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 6
Hamburguesa/Hamburguesa con queso/Hamburguesa vegetariana en pan WG Surtido de aderezos frescos Frijoles horneados Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 9	Alitas de pollo con hueso Salsas variadas Patatas asadas con hierbas Maíz en mazorca Panecillo WG Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 10	Pasta WG con salsa de carne y salsa marinara Zoodles al vapor Barra de verduras arcoíris WG Palitos de pan con ajo Selección de frutas 11	Panqueques WG con taza de yogur y sirope Patatas para el desayuno Pimientos de huerta de colores Selección de frutas 12	Tiras de pollo WG Ensalada de pasta WG y verduras Batatas fritas al horno Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 13
Papas fritas al horno con salsa de queso Aderezos variados de verduras Frijoles pintos rancheros Arroz integral sazonado Selección de frutas 16	Pasta Alfredo WG con pollo WG Palitos de pan con ajo Guisantes y zanahorias al vapor Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 17	Pizza Primo Brócoli al vapor Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 18	Sándwich de pollo WG Calabaza al horno Frijoles al horno Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 19	Poppers de camarones WG Macarrones con cavatappi y tres quesos Zanahorias al vapor Ensalada ranchera de pepino Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 20
Pollo a la parmesana con pasta WG Judías verdes al vapor Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 23	Fajita de pollo Pimientos y cebollas al vapor Aderezos frescos Frijoles refritos Arroz integral sazonado Selección de frutas 24	Rollo de canela WG Tortilla de queso Patatas para el desayuno Pimientos de huerta de colores Selección de frutas 25	Barra Ultimate de salchichas de pura carne Frijoles horneados vegetarianos Ensalada de col cremosa Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 26	Palitos de queso y ajo WG Salsa marinara Ensalada César Barra de verduras arcoíris Selección de frutas 27
Mini cesta de muestra Batatas fritas al horno Mezcla de verduras asadas al horno Barra de verduras arcoíris con hummus Selección de frutas 30				