

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