

Septiembre

Escuela Charter Pública Harmony

Menú de almuerzo para preescolares a octavo grado

Plato principal del almuerzo

1

Pasta al horno con queso

Wrap de ensalada cremosa de pollo búfalo

Verduras

Judías verdes

Ensalada de frijoles negros y maíz

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍌 🍌

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada 🌱

Leche de soja con vainilla 🌱 🍌 🍌

Plato principal del almuerzo

2

Pizza de pepperoni

Pizza de queso

Rebanadas de pavo y queso en un bagel

Verduras

Zanahorias sazonadas/asadas

Ensalada de brócoli

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍌 🍌

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada 🌱

Leche de soja con vainilla 🌱 🍌 🍌

Plato principal del almuerzo

3

Pollo frito al horno

Pollo glaseado con miel

Ensalada del Chef con Jamón de Pavo

Verduras

Frijoles rojos cremosos

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍌 🍌

Granos

Arroz integral con cilantro y limón 🌱

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada 🌱

Leche de soja con vainilla 🌱 🍌 🍌

Plato principal del almuerzo

4

Pollo con mantequilla, Scratch 2 MMA

Hoagie de pavo, jamón y queso

Pollo asado 🌱 🌱

Verduras

Brócoli con pimienta y limón

Palitos de zanahoria

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍌 🍌

Granos

Arroz integral 🌱

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada 🌱

Leche de soja con vainilla 🌱 🍌 🍌

Plato principal del almuerzo

5

Albóndigas al estilo coreano

Albóndigas vegetarianas teriyaki

Wrap de pollo ranchero

Verduras

Guisantes

Ensalada de col picante

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍌 🍌

Granos

Arroz integral 🌱

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada 🌱

Leche de soja con vainilla 🌱 🍌 🍌

Plato principal del almuerzo**8**

Tiras de pollo
Tiras de pollo
Hoagie de pavo, jamón y queso

Verduras

Zanahorias glaseadas con miel
Brócoli 🌱 🌱

Fruta

Frutas variadas 🌱 🌱

Granos

Panecillo de trigo integral para la cena

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 🌱
Leche de soja con vainilla 🌱 🌱 🌱

Plato principal del almuerzo**9**

Macarrones con queso y hamburguesa con queso
Wrap de ensalada de pollo

Verduras

Verduras mixtas 🌱
Palitos de zanahoria

Fruta

Frutas variadas 🌱 🌱

Granos

Macarrones con queso

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 🌱
Leche de soja con vainilla 🌱 🌱 🌱

Plato principal del almuerzo**10**

Pollo Piri Piri
Pollo Piri Piri
Wrap de pollo griego

Verduras

Brócoli fresco asado con ajo 🌱
Rodajas de pepino 🌱

Fruta

Frutas variadas 🌱 🌱

Granos

Arroz Jollof 🌱

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 🌱
Leche de soja con vainilla 🌱 🌱 🌱

Plato principal del almuerzo**11**

Hamburguesa de carne con queso
Hamburguesa vegetariana Gardenburger® 🌱
Sándwich de pollo chipotle

Verduras

Maíz al vapor
garbanzos tostados 🌱 🌱

Fruta

Frutas variadas 🌱 🌱

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 🌱
Leche de soja con vainilla 🌱 🌱 🌱

Plato principal del almuerzo**12**

Pollo con salsa barbacoa
Pollo con salsa barbacoa 🌱 🌱
Ensalada de pollo crujiente

Verduras

Frijoles al horno 🌱

Fruta

Frutas variadas 🌱 🌱

Granos

Mini galleta integral

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 🌱
Leche de soja con vainilla 🌱 🌱 🌱

Plato principal del almuerzo**15**

Submarino de albóndigas a la marinara

Sándwich de albóndigas sin carne

Sándwich de pavo, jamón y queso

Verduras

Judías verdes

Palitos de zanahoria

Fruta

Frutas variadas

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada

Leche de soja con vainilla

Plato principal del almuerzo**16**

Waffles y huevos

Wrap de ensalada de pollo

Verduras

batata asada

Brócoli

Fruta

Frutas variadas

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada

Leche de soja con vainilla

Varios.

Jarabe de desayuno

Plato principal del almuerzo**17**

Pastel de carne de pavo

Hamburguesa vegetariana Gardenburger®

Sándwich de ensalada de pollo al curry

Verduras

Puré de papas

Ensalada de frijoles negros y maíz

Fruta

Frutas variadas

Granos

Panecillo de trigo y miel

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada

Leche de soja con vainilla

Plato principal del almuerzo**18**

Muslo de pollo glaseado con miel picante

Nuggets de verduras glaseados con miel picante

Sándwich de pavo y queso

Verduras

Brócoli al vapor

Ensalada de col

Fruta

Frutas variadas

Granos

Mini galleta integral

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada

Leche de soja con vainilla

Plato principal del almuerzo**19**

Tacos suaves de sofrito de pavo

Tacos suaves de frijoles negros

Sándwich de pollo búfalo desmenuzado

Verduras

Frijoles refritos hechos desde cero

Ensalada de papa

Fruta

Frutas variadas

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada

Leche de soja con vainilla

Varios.

Salsa picante

Plato principal del almuerzo**22**

Pizza de queso
Hoagie de pavo, jamón y queso

Verduras

Zanahorias sazonadas/asadas
Ensalada de frijoles negros y maíz

Fruta

Frutas variadas  

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 
Leche de soja con vainilla   

Plato principal del almuerzo**23**

Pollo parmesano y marinara sobre pasta
Sándwich de pollo a la barbacoa  

Pollo a la barbacoa en rollo

Verduras

Guisantes
Ensalada de brócoli

Fruta

Frutas variadas  

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 
Leche de soja con vainilla   

Condimentos

Salsa barbacoa

Plato principal del almuerzo**24**

Pasta con salsa de carne
Pasta al horno con queso

Ensalada de pasta con queso 

Verduras

Brócoli al vapor  
Palitos de zanahoria

Fruta

100% jugo de fruta  

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 
Leche de soja con vainilla   

Plato principal del almuerzo**25**

Pollo agridulce
Pollo agridulce  
Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada con queso en hebras 

Verduras

Judías verdes
Palito de apio

Fruta

Frutas variadas  

Granos

Arroz integral 

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 
Leche de soja con vainilla   

Plato principal del almuerzo**26**

Nuggets de pollo
Nuggets y rollitos de verduras  
Wrap de pavo y queso

Verduras

Frijoles horneados sabrosos 
Ensalada de papa

Fruta

Frutas variadas  

Granos

Panecillo de trigo integral para la cena

Leche

Leche baja en grasa (1%)
Leche descremada 
Leche de soja con vainilla   

Condimentos

Ketchup

Plato principal del almuerzo

29

Hoagie de filete de queso picado

Sándwich de pollo asado  

Wrap de ensalada de pollo

Verduras

Mezcla de verduras de California 

Palitos de zanahoria

Fruta

Frutas variadas  

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada 

Leche de soja con vainilla   

Plato principal del almuerzo

30

Pollo asado

Nuggets de verduras  

Wrap de ensalada de pollo

Verduras

Puré de papas  

Palitos de zanahoria

Fruta

Frutas variadas  

Granos

Mini galleta integral

Leche

Leche baja en grasa (1%)

Leche descremada 

Leche de soja con vainilla   

Varios.

Salsa marrón

Contiene cerdo:  Sin gluten:  Kosher:  Cultivado localmente:  Orgánico:  Vegano:  Vegetariano: 

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. El menú está sujeto a cambios.