

Octubre

Escuela Charter Pública Harmony

Menú de almuerzo para preescolares a octavo grado

	1	2	3
	Plato principal del almuerzo Muslo de pollo jerk Pollo Jerk'n   Wrap de pollo ranchero Verduras Repollo salteado   Brócoli   Fruta Frutas variadas   Granos Macarrones con queso Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada  Leche de soja con vainilla   	Plato principal del almuerzo Hamburguesa de carne de res Hamburguesa vegetariana en pan integral  Ensalada del chef con pollo Verduras Frijoles al horno  Fruta Frutas variadas   Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada  Leche de soja con vainilla    Condimentos Aderezo Ranch	Plato principal del almuerzo Ziti tradicional al horno Pasta al horno con queso Wrap de ensalada cremosa de pollo búfalo Verduras Brócoli al vapor   Ensalada de papa Fruta Frutas variadas   Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada  Leche de soja con vainilla   

Plato principal del almuerzo Perro caliente en pan integral Hamburguesa vegetariana en pan integral Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada con queso en hebras Verduras Vegetales mixtos, mezcla de 4 maneras Rodajas de pepino Fruta Frutas variadas Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada Leche de soja con vainilla	Plato principal del almuerzo Palitos de tostada francesa y salchicha Wrap de pollo a la barbacoa Verduras Papas fritas caseras Ensalada de papa Fruta Frutas variadas Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada Leche de soja con vainilla Varios. Jarabe de desayuno	Plato principal del almuerzo Salteado asiático de pollo y fideos con repollo y brócoli Salteado asiático de pollo y fideos con repollo y brócoli Ensalada y panecillo de pollo griego Fruta Frutas variadas Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada Leche de soja con vainilla	Plato principal del almuerzo Tazón de burrito de taco de pavo Burrito vegetariano estilo suroeste con frijoles negros, 2 mm de carne, 2 g de grasa, 3/4 tazas de grasa Sándwich de pavo y queso Verduras Taza de zanahoria y apio con aderezo ranchero Fruta Naranja fresca Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada Leche de soja con vainilla	Plato principal del almuerzo Jambalaya de pollo y jamón de pavo Jambalaya vegetariana Sándwich de ensalada de pollo al curry Verduras Zanahorias sazonadas/asadas garbanzos tostados Fruta Frutas variadas Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada Leche de soja con vainilla
Plato principal del almuerzo Pizza de pepperoni Pizza de queso WG 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 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 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 Pollo con mantequilla 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 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 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 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 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 Hamburguesa de carne con queso Hamburguesa vegetariana en pan integral 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 Pollo con salsa barbacoa Ensalada de pollo crujiente Pollo con salsa barbacoa 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 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 Waffles y huevos Wrap de ensalada de pollo Verduras Boniato asado 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 Pastel de carne de pavo Hamburguesa vegetariana en pan integral 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 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 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

Sin gluten: Kasher: Orgánico: Sin maní: Vegano: Vegetariano: Rico en granos integrales:

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