

Noviembre

Escuela Charter Pública Harmony

Menú de almuerzo para preescolares a octavo grado

Plato principal del almuerzo Pizza de queso WG 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 Pollo parmesano y marinara sobre pasta Sándwich de pollo a la barbacoa Pollo a la barbacoa en un 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 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 Pollo agri dulce Pollo agri dulce 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 Nuggets de pollo Nuggets y rollitos de verduras Wrap de pavo y queso Verduras Frijoles horneados salados 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 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 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	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 de pavo 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	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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
---	---	---	--	---	---

Sin gluten: 
 Kosher: 
 Vegano: 
 Vegetariano: 

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