

Enero

Escuela Charter Pública Harmony

Menú de almuerzo para preescolares a octavo grado

		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 vegano 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 sazoadas/asadas Ensalada de brócoli Fruta Frutas variadas	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	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
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, 1% BAJA EN GRASA CARTÓN REF LECHE DESCREMADA EN CARTÓN CON TAPA A DOS ALAS REF SIN GRASA	Plato principal del almuerzo Pollo parmesano y marinara sobre pasta Sándwich de pollo a la barbacoa Sándwich de pollo a la barbacoa Verduras Judías verdes Ensalada de brócoli Fruta Frutas variadas Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA CARTÓN REF LECHE DESCREMADA EN CARTÓN CON TAPA A DOS ALAS REF SIN GRASA Leche de soja original orgánica Pearl 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, 1% BAJA EN GRASA CARTÓN REF LECHE DESCREMADA EN CARTÓN CON TAPA A DOS ALAS REF SIN GRASA Leche de soja original orgánica Pearl	Plato principal del almuerzo Pollo agri dulce Pollo agri dulce Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada con queso en hebras Verduras Guisantes Palito de apio Fruta Frutas variadas Granos Arroz integral Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA CARTÓN REF LECHE DESCREMADA EN CARTÓN CON TAPA A DOS ALAS REF SIN GRASA Leche de soja original orgánica Pearl	Plato principal del almuerzo Nuggets de Pollo (Bakebrush) 2MMA 1G Nuggets de verduras Wrap de pavo y queso Verduras Frijoles horneados salados Ensalada de papa Fruta Frutas variadas Granos Panecillo integral para la cena Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA CARTÓN REF LECHE DESCREMADA EN CARTÓN CON TAPA A DOS ALAS REF SIN GRASA Leche de soja original orgánica Pearl Condimentos Ketchup

