

Enero

Escuela Charter Pública Harmony

Menú de almuerzo para preescolares a octavo grado

			Plato principal del almuerzo	1	Plato principal del almuerzo	2
			<p>Tazón de burrito de taco de pavo</p> <p>Burrito vegetariano estilo suroeste con frijoles negros, 2 mm de carne, 2 g de grasa, 3/4 tazas de grasa</p> <p>Sándwich de pavo y queso</p> <p>Verduras</p> <p>Taza de zanahoria y apio con aderezo ranchero</p> <p>Fruta</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p> <p>Leche baja en grasa (1%)</p> <p>Leche descremada</p> <p>Leche de soja con vainilla</p>	             	<p>Jambalaya de pollo y jamón de pavo</p> <p>Jambalaya vegano</p> <p>Sándwich de ensalada de pollo al curry</p> <p>Verduras</p> <p>Zanahorias sazonadas/asadas</p> <p>garbanzos tostados</p>       	2

Plato principal del almuerzo	5	Plato principal del almuerzo	6	Plato principal del almuerzo	7	Plato principal del almuerzo	8	Plato principal del almuerzo	9
Pizza de pepperoni		Pasta al horno con queso		Pollo frito al horno		Pollo con mantequilla		Albóndigas al estilo coreano	
Pizza de queso WG		Wrap de ensalada cremosa de pollo búfalo		Pollo glaseado con miel		Hoagie de pavo, jamón y queso		Albóndigas vegetarianas teriyaki	
Rebanadas de pavo y queso en un bagel				Ensalada del Chef con Jamón de Pavo		Pollo asado		Wrap de pollo ranchero	
Verduras		Verduras		Verduras		Verduras		Verduras	
Zanahorias sazonadas/asadas		Judías verdes		Frijoles rojos cremosos		Brócoli con pimienta y limón		Guisantes	
Ensalada de brócoli		Ensalada de frijoles negros y maíz		Fruta		Palitos de zanahoria		Ensalada de col picante	
Fruta		Fruta		Frutas variadas		Fruta		Fruta	
Frutas variadas		Frutas variadas		Granos		Frutas variadas		Frutas variadas	
Leche		Leche		Arroz integral con cilantro y limón		Granos		Granos	
Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)		Leche		Arroz integral		Arroz integral	
Leche descremada		Leche descremada		Leche baja en grasa (1%)		Leche		Leche	
Leche de soja con vainilla		Leche de soja con vainilla		Leche descremada		Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)	
Plato principal del almuerzo	12	Plato principal del almuerzo	13	Plato principal del almuerzo	14	Plato principal del almuerzo	15	Plato principal del almuerzo	16
Tiras de pollo		Macarrones con queso y hamburguesa con queso		Pollo Piri Piri		Hamburguesa de carne con queso		Pollo con salsa barbacoa	
Tiras de pollo		Wrap de ensalada de pollo		Pollo Piri Piri		Hamburguesa vegetariana en pan integral		Ensalada de pollo crujiente	
Hoagie de pavo, jamón y queso		Verduras		Wrap de pollo griego		Sándwich de pollo chipotle		Pollo con salsa barbacoa	
Verduras		Verduras mixtas		Brócoli fresco asado con ajo		Verduras		Verduras	
Zanahorias glaseadas con miel		Palitos de zanahoria		Rodajas de pepino		Maíz al vapor garbanzos tostados		Frijoles al horno	
Brócoli		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Fruta		Frutas variadas		Frutas variadas		Frutas variadas		Frutas variadas	
Frutas variadas		Granos		Granos		Granos		Granos	
Granos		Macarrones con queso		Arroz Jollof		Mini galleta integral		Leche	
Panecillo de trigo integral para la cena		Leche		Leche		Leche		Leche	
Leche		Leche baja en grasa (1%)		Leche		Leche		Leche	
Leche baja en grasa (1%)		Leche descremada		Leche descremada		Leche		Leche	
Leche descremada		Leche de soja con vainilla		Leche de soja con vainilla		Leche		Leche	
Leche de soja con vainilla						Leche		Leche	

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    Varios. Jarabe de desayuno  	19 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  	20 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   	21 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    Varios. Leche de soja con vainilla    	22 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	23 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	26 Plato principal del almuerzo Pollo parmesano y marinara sobre pasta Sándwich de pollo a la barbacoa  Verduras Sándwich de pollo a la barbacoa Fruta 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	27 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	28 Plato principal del almuerzo Pollo agridulce Pollo agridulce  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	29 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	30 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
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, 1% BAJA EN GRASA CARTÓN REF  LECHE DESCREMADA EN CARTÓN CON TAPA A DOS ALAS REF SIN GRASA	20 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  	21 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   	22 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    Varios. Leche de soja con vainilla    	23 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	24 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

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