

Febrero

Escuela Charter Pública Harmony

Menú de almuerzo para preescolares a octavo grado

Plato principal del almuerzo	2	Plato principal del almuerzo	3	Plato principal del almuerzo	4	Plato principal del almuerzo	5	Plato principal del almuerzo	6
Hoagie de filete de queso picado		Pollo asado		Muslo de pollo jerk		Hamburguesa de carne de res		Ziti al horno de pavo	
Sándwich de pollo asado		Nuggets de verduras		Pollo Jerk'n		Hamburguesa vegetariana en pan integral		Pasta al horno con queso	
Wrap de ensalada de pollo		Wrap de ensalada de pollo		Wrap de pollo ranchero		Ensalada del chef con pollo		Wrap de ensalada cremosa de pollo búfalo	
Verduras		Verduras		Verduras		Verduras		Verduras	
Mezcla de verduras de California, .750		Puré de papas		Repollo salteado		Frijoles al horno		Brócoli al vapor	
Palitos de zanahoria		Palitos de zanahoria		Brócoli		Fruta		Ensalada de papa	
Fruta		Fruta		Frutas variadas		Fruta		Fruta	
Frutas variadas		Frutas variadas		Arroz integral		Frutas variadas		Frutas variadas	
Leche		Leche		Leche		Leche		Leche	
Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)	
Leche descremada		Leche descremada		Leche descremada		Leche descremada		Leche descremada	
Leche de soja original orgánica Pearl		Leche de soja original orgánica Pearl		Leche de soja original orgánica Pearl		Leche de soja original orgánica Pearl		Leche de soja original orgánica Pearl	
		Varios.				Condimentos			
		Salsa marrón				Aderezo Ranch			

Plato principal del almuerzo	9	Plato principal del almuerzo	10	Plato principal del almuerzo	11	Plato principal del almuerzo	12	Plato principal del almuerzo	13
Perro caliente de pavo en pan integral		Palitos de tostada francesa y salchicha de pavo		Salteado asiático de pollo y fideos con repollo y brócoli		Tazón de burrito de taco de pavo		Jambalaya de pollo y jamón de pavo	
Hamburguesa vegetariana en pan integral		Wrap de pollo a la barbacoa		Salteado asiático de pollo y fideos con repollo y brócoli		Burrito vegetariano estilo suroeste con frijoles negros, 2 mm de carne, 2 g de grasa, 3/4 tazas de grasa		Jambalaya vegano	
Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada con queso en hebras		Verduras		Salteado asiático de pollo y fideos con repollo y brócoli		Sándwich de pavo y queso		Sándwich de ensalada de pollo al curry	
Verduras		Papas fritas caseras		Ensalada griega de pollo y galleta		Verduras		Verduras	
Vegetales mixtos, mezcla de 4 maneras		Ensalada de papa		Fruta		Taza de zanahoria y apio con aderezo ranchero		Zanahorias sazonadas/asadas	
Rodajas de pepino		Fruta		Fruta		Fruta		Garbanzos tostados	
Fruta		Frutas variadas		Frutas variadas		Naranja fresca		Fruta	
Frutas variadas		Leche		Leche		Leche baja en grasa (1%)		Frutas variadas	
Leche		Leche baja en grasa (1%)		Leche		Leche baja en grasa (1%)		Leche	
Leche descremada		Leche descremada		Leche descremada		Leche descremada		Leche baja en grasa (1%)	
Leche de soja con vainilla		Varios.		Leche de soja con vainilla		Leche de soja con vainilla		Leche descremada	
		Jarabe de desayuno						Leche de soja con vainilla	
Plato principal del almuerzo	16	Plato principal del almuerzo	17	Plato principal del almuerzo	18	Plato principal del almuerzo	19	Plato principal del almuerzo	20
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 vegetariano glaseado con miel		Hoagie de pavo, jamón y queso		Albóndigas vegetarianas teriyaki	
Rebanadas de pavo y queso en un bagel		Verduras		Ensalada del Chef con Jamón de Pavo		Pollo asado		U Y	
Verduras		Judías verdes		Verduras		Verduras		Wrap de pollo ranchero	
Zanahorias sazonadas/asadas		Ensalada de frijoles negros y maíz		Frijoles rojos cremosos		Brócoli con pimienta y limón		Verduras	
Ensalada de brócoli		Fruta		Fruta		Palitos de zanahoria		Guisantes	
Fruta		Frutas variadas		Frutas variadas		Fruta		Ensalada de col picante	
Frutas variadas		Leche		Granos		Frutas variadas		Fruta	
LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)		Arroz integral con cilantro y limón		Granos		Frutas variadas	
LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		Leche		Arroz integral		Granos	
Leche de soja original orgánica Pearl		Leche de soja original orgánica Pearl		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)		Leche		Arroz integral	
Leche				LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)		Leche	
				Leche de soja original orgánica Pearl		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)	
						Leche de soja original orgánica Pearl		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)	
								Leche de soja original orgánica Pearl	

Plato principal del almuerzo	23	Plato principal del almuerzo	24	Plato principal del almuerzo	25	Plato principal del almuerzo	26	Plato principal del almuerzo	27
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				Wrap de pollo griego				Pollo con salsa barbacoa	
Verduras				Verduras				Verduras	
Zanahorias glaseadas con miel				Brócoli fresco asado con ajo				Frijoles al horno	
Brócoli	 			Rodajas de pepino				Fruta	
Fruta				Fruta				Frutas variadas	 
Frutas variadas	 			Frutas variadas	 			Granos	
Granos				Granos				Mini galleta integral	
Panecillo de trigo integral para la cena		Macarrones con queso		Arroz Jollof				Leche	
Leche		Leche		Leche				Leche baja en grasa (1%)	
Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)				Leche descremada	
Leche descremada	 	Leche descremada		Leche descremada	 			Leche de soja con vainilla	 
Leche de soja con vainilla	  			Leche de soja con vainilla	  			Leche de soja con vainilla	  

Sin gluten:  Kosher:  Cultivado localmente:  Orgánico:  Sin maní:  Vegano:  Vegetariano:  Rico en granos integrales: 

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