























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	 	Frutas variadas	 	Ensalada de papa	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Frutas variadas	 	Frutas variadas	 	Frutas variadas	 	Frutas variadas	 	Frutas variadas	 
Leche		Granos		Granos		Leche		Leche	
Leche baja en grasa (1%)		Mini galleta integral		Arroz integral		Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)	
Leche descremada		Leche		Leche descremada		Leche descremada		Leche descremada	
Leche de soja original orgánica Pearl		Leche baja en grasa (1%)		Leche de soja original orgánica Pearl		Leche de soja original orgánica Pearl		Leche de soja original orgánica Pearl	
		Leche descremada				Condimentos			
		Leche de soja original orgánica Pearl				Aderezo Ranch			
		Varios.							
		Salsa marrón							

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 Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada Leche de soja con vainilla	Plato principal del almuerzo Palitos de tostada francesa y salchicha de pavo 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 griega de pollo y galleta 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 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 sazonadas/asadas Ensalada de brócoli Fruta Frutas variadas Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja original orgánica Pearl	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, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja original orgánica Pearl	Plato principal del almuerzo Pollo frito al horno Pollo vegetariano 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, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja original orgánica Pearl	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, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja original orgánica Pearl	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, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja original orgánica Pearl

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   
---	--	---	--	---

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.