

GENUINE

REAL FOOD REAL IMPACT

Marzo

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
Submarino de albóndigas a la marinara		Waffles y huevos 		Pastel de carne de pavo		Muslo de pollo glaseado con miel picante		Tacos suaves de sofrito de pavo	
Sándwich de albóndigas sin carne		Wrap de ensalada de pollo 		Hamburguesa vegetariana en pan integral 		Nuggets de verduras glaseados con miel picante 		Tacos suaves de frijoles negros 	
Sándwich de pavo, jamón y queso		Verduras		Sándwich de ensalada de pollo al curry 		Sándwich de pavo y queso 		Sándwich de pollo búfalo desmenuzado	
Verduras		Boniato asado		Verduras		Verduras		Verduras	
Judías verdes		Brócoli  		Puré de papas 		Brócoli al vapor  		Frijoles refritos hechos desde cero	
Zanahorias baby		Fruta		Ensalada de frijoles negros y maíz		Ensalada de col  		Ensalada de papa	
Fruta		Frutas variadas  		Fruta		Fruta		Fruta	
Frutas variadas  		Leche		Frutas variadas  		Frutas variadas  		Frutas variadas  	
Leche		Leche baja en grasa (1%)		Granos		Frutas variadas  		Leche	
Leche baja en grasa (1%)		Leche descremada 		Panecillo de trigo y miel		Mini galleta integral 		Leche baja en grasa (1%)	
Leche descremada 		Leche de soja con vainilla 		Leche		Leche		Leche descremada 	
Leche de soja con vainilla 		Varios.		Leche baja en grasa (1%)		Leche baja en grasa (1%)		Leche de soja con vainilla 	
		Jarabe de desayuno  		Leche descremada 		Leche descremada 		Varios.	
				Leche de soja con vainilla 		Leche de soja con vainilla 		Salsa picante	

Plato principal del almuerzo Pizza de queso y pepperoni de pavo  Pizza de queso WG Hoagie de pavo, jamón y queso  Wrap de pollo griego (vegano)  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 Pollo parmesano (vegetariano) 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 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   Palito de apio Fruta 100% jugo de fruta  Leche Leche baja en grasa (1%) Leche descremada  Leche de soja con vainilla 	Plato principal del almuerzo Pollo agridulce  Pollo agridulce  Wrap de ensalada de pollo  Wrap de pollo y ensalada (vegetariano)  Verduras Guisantes 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 Nuggets de pollo (cepillo para hornear) 2MMA 1WG  Nuggets de verduras   Wrap de pavo y queso Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada con queso en hebras  Verduras Frijoles horneados salados  Ensalada de papa Fruta Frutas variadas   Granos Panecillo 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, .75O 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 Arroz integral 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 original orgánica Pearl Condimentos Aderezo Ranch	Plato principal del almuerzo Ziti al horno de pavo 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 original orgánica Pearl
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 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

