

GENUINE

REAL FOOD REAL IMPACT

Octubre

Escuela pública autónoma Harmony

26-27 Preescolar - 8 Almuerzo DC

Plato principal del almuerzo

Muslo de pollo
glaseado con miel
picante
Nuggets de verduras
glaseados con miel
picante
Sándwich de pavo y
queso

Verduras

Maíz de fiesta
Ensalada de col

Fruta

Naranja fresca
Manzana fresca
Banana
Pera fresca
Puré de manzana sin
azúcar

Granos

Mini galletas integrales

Leche

LECHE, 1% BAJA EN
GRASA, ENVASE (DC)
LECHE DESNATADA
EN CARTÓN (DC)
Leche de soja con
vainilla

1

Plato principal del almuerzo

Tacos suaves de sofrito
de pavo
Tacos suaves de frijoles
negros
Sándwich de pollo
desmenuzado estilo
Buffalo

Verduras

Frijoles refritos caseros
Rodajas de pepino

Fruta

Naranja fresca
Manzana fresca
Banana
Pera fresca
Puré de manzana sin
azúcar

Leche

LECHE, 1% BAJA EN
GRASA, ENVASE (DC)
LECHE DESNATADA
EN CARTÓN (DC)
Leche de soja con
vainilla

Varios.

Salsa picante

2

Plato principal del almuerzo Pizza de queso WG Sándwich de pavo, jamón y queso  Verduras Zanahorias sazonadas/asadas Ensalada de frijoles negros y maíz Fruta Frutas variadas   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo Sloppy Joe Sándwich de pollo a la barbacoa  Sándwich de pollo a la barbacoa  Verduras Patata asada   Ensalada de brócoli Fruta Frutas variadas   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla   Condimentos Salsa barbacoa	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 Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Granos Panecillo de trigo integral con miel Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo Pollo agridulce Pollo agridulce  Sándwich de crema de girasol y mermelada con queso en hebras  Verduras Judías verdes Palito de apio Fruta Frutas variadas   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Granos arroz integral  Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo Nuggets de pollo Nuggets vegetarianos y rollo   Wrap de pavo y queso Verduras Frijoles horneados salados  Ensalada de papa Fruta Frutas variadas   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Granos Panecillo integral para la cena Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla   Condimentos Ketchup
--	--	--	---	--

Plato principal del almuerzo Salchicha de pavo en pan integral Hamburguesa de ternera Hamburguesa vegetariana en pan integral  Sándwich de crema de girasol y mermelada con queso en hebras  Verduras Verduras mixtas, mezcla de 4 ingredientes  Rodajas de pepino  Patata asada   Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo Burrito Bowl de tacos de pavo Bol de burrito vegetariano del suroeste con frijoles negros 2MMA 2WG 3/4c B/L  Sándwich de pavo y queso  Verduras Vaso de zanahoria y apio con aderezo ranch  Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo Salteado asiático de pollo y fideos con repollo y brócoli  Pollo y fideos salteados al estilo asiático con repollo y brócoli   Ensalada griega de pollo y galleta  Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo Pollo y gofres con sirope Pollo y gofres  Croissant de pavo y queso Verduras Patata asada   Vaso de zanahoria y apio con aderezo ranch  Fruta Frutas variadas   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche Leche baja en grasa al 1% leche descremada	Plato principal del almuerzo Jambalaya de pollo y jamón de pavo Jambalaya vegana  Sándwich de ensalada de pollo al curry  Verduras Zanahorias sazonadas/asadas Garbanzos tostados   Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  
--	--	--	---	---

Plato principal del almuerzo 19 Sándwich de filete de queso picado Sándwich de pollo asado  Wrap de ensalada de pollo  Verduras Mezcla de vegetales de California, 0.75 oz  Palitos de zanahoria Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo 20 Pollo asado  Pollo asado Wrap de pollo a la barbacoa Verduras Puré de papas   Palitos de zanahoria Fruta Frutas variadas   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Granos Mini galletas integrales  Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla   Varios. Salsa marrón	Plato principal del almuerzo 21 Muslo de pollo jerk Pollo Jerk   Wrap de pollo ranchero Verduras Col salteada   Brócoli   Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Granos Macarrones con queso  Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo 22 Hamburguesa de ternera Hamburguesa vegetariana en pan integral  Ensalada del chef con pollo Verduras Frijoles horneados  Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla   Condimentos Aderezo Ranch	Plato principal del almuerzo 23 Ziti al horno con pavo Pasta al horno con queso  Wrap de ensalada de pollo Buffalo cremosa Verduras Brócoli al vapor   Ensalada de papa Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  
---	--	---	--	---

Plato principal del almuerzo Pizza de pavo, pepperoni y queso  Pizza de queso Pavo y queso en lonchas sobre un bagel Verduras Zanahorias sazonadas/asadas Ensalada de brócoli Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo Pasta al horno con queso  Wrap de ensalada de pollo Buffalo cremosa Verduras Judías verdes Ensalada de frijoles negros y maíz Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo Pollo frito al horno Ensalada del chef con jamón de pavo Pollo vegetariano glaseado con miel  Verduras Frijoles rojos cremosos Palito de apio Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Granos Arroz integral con cilantro y lima  Leche Leche de soja con vainilla   LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)	Plato principal del almuerzo Pollo a la mantequilla Sándwich de pavo, jamón y queso  Pollo asado  Verduras Brócoli con limón y pimienta Palitos de zanahoria Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Granos arroz integral  Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  	Plato principal del almuerzo Albóndigas al estilo coreano Wrap de pollo ranchero Albóndigas vegetarianas teriyaki   Verduras Guisantes Ensalada picante Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Granos arroz integral  Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  
---	---	---	---	---

Sin gluten:  Kasher:  Cultivado localmente:  Vegano:  Vegetariano:  Rico en cereales integrales: 

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