

GENUINE

REAL FOOD REAL IMPACT

Septiembre

Escuela pública autónoma Harmony

26-27 Preescolar - 8 Almuerzo DC

	1	2	3	4
	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   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   Wrap de ensalada de pollo Buffalo cremosa Verduras Palito de apio Fruta Frutas variadas   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   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 Frutas variadas   Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla  

Día laboral	7	Plato principal del almuerzo Pollo asado Pollo asado Wrap de pollo a la barbacoa Verduras Puré de papas Palitos de zanahoria Fruta Frutas variadas 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	8	Plato principal del almuerzo Muslo de pollo jerk Pollo Jerk Wrap de pollo ranchero Verduras Col salteada Brócoli Fruta Frutas variadas Granos Macarrones con queso Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla	9	Plato principal del almuerzo Hamburguesa de ternera Hamburguesa vegetariana en pan integral Sándwich de pavo, jamón y queso Verduras Frijoles horneados Palitos de zanahoria Fruta Frutas variadas Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla Condimentos Aderezo Ranch	10	Plato principal del almuerzo Ziti al horno con pavo Pasta al horno con queso Wrap de ensalada de pollo Buffalo cremosa Verduras Brócoli al vapor Brócoli Fruta Frutas variadas Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla	11	
	14	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 Frutas variadas Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla	15	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 Frutas variadas Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla	16	Plato principal del almuerzo Pollo frito al horno Ensalada del chef con jamón de pavo Pollo vegetariano glaseado con miel Sándwich de ensalada de pollo al curry Verduras Frijoles rojos cremosos Palito de apio Fruta Frutas variadas 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)	17	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 Frutas variadas Granos arroz integral Leche LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC) Leche de soja con vainilla	18	Plato principal del almuerzo Albóndigas al estilo coreano Wrap de pollo ranchero Albóndigas vegetarianas teriyaki Verduras Guisantes Ensalada picante Fruta Frutas variadas 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 Tiras de pollo   Tiras de pollo   Sándwich de pavo, jamón y queso  Verduras Zanahorias glaseadas con miel  Brócoli   Fruta Naranja fresca   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  	Plato principal del almuerzo Plato de fajitas de pollo Plato de arroz con pollo al estilo del suroeste   Wrap de ensalada de pollo  Verduras Maíz de fiesta 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 Pollo Piri Piri Pollo Piri Piri Wrap de pollo griego Verduras Brócoli fresco asado con ajo  Rodajas de pepino  Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Granos Arroz Jollof  Leche Leche de soja con vainilla   LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)	Plato principal del almuerzo Hamburguesa de carne con queso Hamburguesa vegetariana en pan integral  Sándwich de pollo chipotle Verduras Judías verdes asadas con ajo Garbanzos tostados   Fruta Naranja fresca   Manzana fresca Banana Pera fresca Puré de manzana sin azúcar Leche Leche de soja con vainilla   LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC)  LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)	Plato principal del almuerzo Pollo con adobo barbacoa Pollo con adobo para barbacoa  Ensalada de pollo crujiente  Verduras Frijoles horneados  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  
---	--	---	--	--

Plato principal del almuerzo Sándwich de albóndigas con salsa marinara Sándwich de albóndigas sin carne Sándwich de pavo, jamón y queso Verduras Judías verdes Zanahorias baby 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 Gofres y huevos Wrap de ensalada de pollo Verduras Papas fritas caseras 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 Varios. Jarabe para el desayuno	Plato principal del almuerzo Pasta con salsa de carne Pasta gratinada con queso Ensalada de pasta con queso Verduras Brócoli al vapor Palitos de zanahoria Fruta Zumo 100% de fruta 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		
---	---	---	--	--

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

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