

Noviembre

Escuela pública autónoma Harmony
26-27 Preescolar - 8 Almuerzo DC

Escuela pública autónoma Harmony
26-27 Preescolar - 8 Almuerzo DC

1	2	3	4	5	6
Plato principal del almuerzo	Plato principal del almuerzo	Plato principal del almuerzo	Plato principal del almuerzo	Plato principal del almuerzo	Plato principal del almuerzo
Tiras de pollo	Plato de fajitas de pollo	Pollo Piri Piri	Hamburguesa de carne con queso	Pollo con adobo barbacoa	Pollo con adobo barbacoa
Tiras de pollo  	Plato de arroz con pollo al estilo del suroeste  	Pollo Piri Piri	Hamburguesa vegetariana en pan integral 	Pollo con adobo para barbacoa 	Pollo con adobo para barbacoa 
Sándwich de pavo, jamón y queso 	Wrap de ensalada de pollo 	Wrap de pollo griego	Sándwich de pollo chipotle	Ensalada de pollo crujiente 	Ensalada de pollo crujiente 
Verduras	Verduras	Verduras	Verduras	Verduras	Verduras
Zanahorias glaseadas con miel 	Maíz de fiesta	Brócoli fresco asado con ajo 	Maíz al vapor	Frijoles horneados 	Frijoles horneados 
Brócoli  	Palitos de zanahoria	Rodajas de pepino 	Garbanzos tostados  	Naranja fresca  	Naranja fresca  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Naranja fresca  	Naranja fresca  	Naranja fresca  	Naranja fresca  	Manzana fresca	Manzana fresca
Manzana fresca	Manzana fresca	Manzana fresca	Manzana fresca	Banana	Banana
Banana	Banana	Banana	Banana	Pera fresca	Pera fresca
Pera fresca	Pera fresca	Pera fresca	Pera fresca	Puré de manzana sin azúcar	Puré de manzana sin azúcar
Puré de manzana sin azúcar	Puré de manzana sin azúcar	Puré de manzana sin azúcar	Puré de manzana sin azúcar	Granos	Granos
Granos	Leche	Granos	Leche	Mini galletas integrales 	Mini galletas integrales 
Panecillo integral para la cena	LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) 	Arroz Jollof 	Leche de soja con vainilla   	Leche	Leche
Leche	LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)	Leche	Leche de soja con vainilla   	Leche de soja con vainilla   	LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) 
LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) 	Leche de soja con vainilla   	LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) 	LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) 	LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)	LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)
LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)		LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)	LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)	Leche de soja con vainilla   	Leche de soja con vainilla   
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 Batata asada 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 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 Muslo de pollo glaseado con miel picante Nuggets de verduras glaseados con miel picante Sándwich de pavo y queso Verduras Brócoli al vapor 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	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 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 Varios. Salsa picante
---	---	---	---	---

<p>Plato principal del almuerzo</p> <p>Pizza de queso WG</p> <p>Sándwich de pavo, jamón y queso </p> <p>Verduras</p> <p>Zanahorias sazonadas/asadas</p> <p>Ensalada de frijoles negros y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Frutas variadas  </p> <p>Manzana fresca</p> <p>Banana</p> <p>Pera fresca</p> <p>Puré de manzana sin azúcar</p> <p>Leche</p> <p>LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) </p> <p>LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)</p> <p>Leche de soja con vainilla   </p>	<p>Plato principal del almuerzo</p> <p>Sloppy Joe</p> <p>Sándwich de pollo a la barbacoa </p> <p>Sándwich de pollo a la barbacoa </p> <p>Verduras</p> <p>Patata asada  </p> <p>Ensalada de brócoli</p> <p>Fruta</p> <p>Frutas variadas  </p> <p>Manzana fresca</p> <p>Banana</p> <p>Pera fresca</p> <p>Puré de manzana sin azúcar</p> <p>Leche</p> <p>LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) </p> <p>LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)</p> <p>Leche de soja con vainilla   </p> <p>Condimentos</p> <p>Salsa barbacoa</p>	<p>Plato principal del almuerzo</p> <p>Pasta con salsa de carne</p> <p>Pasta gratinada con queso  </p> <p>Ensalada de pasta con queso </p> <p>Verduras</p> <p>Brócoli al vapor  </p> <p>Palitos de zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Zumo 100% de fruta  </p> <p>Manzana fresca</p> <p>Banana</p> <p>Pera fresca</p> <p>Puré de manzana sin azúcar</p> <p>Leche</p> <p>LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) </p> <p>LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)</p> <p>Leche de soja con vainilla   </p>	<p>Plato principal del almuerzo</p> <p>Pollo agridulce</p> <p>Pollo agridulce </p> <p>Sándwich de crema de girasol y mermelada con queso en hebras </p> <p>Verduras</p> <p>Judías verdes</p> <p>Palito de apio</p> <p>Fruta</p> <p>Frutas variadas  </p> <p>Manzana fresca</p> <p>Banana</p> <p>Pera fresca</p> <p>Puré de manzana sin azúcar</p> <p>Granos</p> <p>arroz integral </p> <p>Leche</p> <p>LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) </p> <p>LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)</p> <p>Leche de soja con vainilla   </p>	<p>Plato principal del almuerzo</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Nuggets vegetarianos y rollo  </p> <p>Wrap de pavo y queso</p> <p>Verduras</p> <p>Frijoles horneados salados </p> <p>Ensalada de papa</p> <p>Fruta</p> <p>Frutas variadas  </p> <p>Manzana fresca</p> <p>Banana</p> <p>Pera fresca</p> <p>Puré de manzana sin azúcar</p> <p>Granos</p> <p>Panecillo integral para la cena</p> <p>Leche</p> <p>LECHE, 1% BAJA EN GRASA, ENVASE (DC) </p> <p>LECHE DESNATADA EN CARTÓN (DC)</p> <p>Leche de soja con vainilla   </p> <p>Condimentos</p> <p>Ketchup</p>
---	---	--	--	--

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

Plato principal del almuerzo **30**

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   

Sin gluten:  Kosher:  Orgánico:  Vegano:  Vegetariano:  Rico en cereales integrales: 

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