



LUNES

1

Hamburguesa o hamburguesa con queso con pan integral, papas fritas, ensalada de papa, pepinillos, taza de puré de manzana y melón fresco

MARTES

2

Filete de pollo asado con pan integral, lechuga y tomate, batatas fritas, zanahorias, durazno y clementinas frescas

MIÉRCOLES

3

Pizza de queso o pepperoni con masa integral con judías asadas, rodajas de pepino, fruta mixta y rodajas de manzana

JUEVES

4

2 tacos suaves de pavo con tortillas de harina integral de 6" con sofrito de frijoles negros, salsa de maíz y frijoles, queso cheddar, lechuga, pera y fresas frescas

VIERNES

5

Tazón de pollo teriyaki y arroz integral con brócoli, servido con frutas y verduras frescas a elección del chef

Comidas alternativas: Sándwich de jamón y queso con pan integral, Fun Lunch con muffins o hummus vegano y pita Otter Box

8

Muslo de pollo crujiente servido con un mini pan integral, papas asadas sazonadas, ensalada de maíz Tex-Mex, taza de puré de manzana y taza de melón.

9

Sopa de tomate servida con sándwich tostado de 3 quesos con pan integral, ensalada de zanahoria y tomate, durazno y clementinas frescas.

10

Pizza bagel con queso WW o pepperoni servida con palomitas de coliflor, zanahorias arcoíris, fruta mixta y rodajas de manzana.

11

Pollo agri dulce servido con arroz integral con cebollín, edamame asado, garbanzos crujientes, pera y fresas frescas.

12

Sándwich de cerdo desmenuzado a la barbacoa con col cocinada a fuego lento, servido con frutas y verduras frescas variadas a elección del chef.

Comidas alternativas: Sándwich vegano de mantequilla de girasol y mermelada con pan integral, Fun Lunch con cereal Cheerio sin gluten o ensalada del chef con pan integral.

15

Estofado de res casero servido con galleta integral, ensalada de papas estilo bistró, taza de puré de manzana y taza de melón fresco.

16

Pollo y waffles servidos con arándanos y jarabe de arce natural, zanahorias asadas, tiras de pimiento rojo dulce, taza de durazno y clementinas frescas.

17

Salida anticipada
Elige entre un sándwich americano, un bagel Fun Lunch o una Otter Box de yogur Sunrise, todos con frutas y verduras variadas.

18

Tazón de tacos de pavo con arroz, cilantro y limón, queso cheddar, frijoles negros, salsa de maíz, pico de gallo, crema agria, taza de pera y uvas frescas.

19

Macarrones integrales con queso y brócoli al vapor, servidos con frutas y verduras frescas variadas a elección del chef.

Comidas alternativas: Sándwich americano integral, Fun Lunch de bagel integral u Otter Box de yogur vegetariano Sunrise

22

Increíble Lo Mein de res con fideos integrales y mezcla de brócoli y zanahoria, ensalada de maíz, taza de arándanos con crema y taza de melón fresco.

23

Salida anticipada
Elige entre un sándwich de atún, un Fun Lunch con muffins o una ensalada César de pollo, todo servido con frutas y verduras variadas y una galleta navideña.

24



25



26



Comidas alternativas: Sándwich de atún, Fun Lunch muffins/ensalada César de pollo con pan integral

29



30



31



MASSACHUSETTS
FARM TO SCHOOL

December
**HARVEST
of the
MONTH
CARROTS**



Un almuerzo reembolsable del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para estudiantes K-8 incluye: 1 leche descremada o blanca al 1%, un producto integral, una proteína vegetal o animal, frutas y verduras.

- Condimentos variados, zanahorias, leche descremada, leche con chocolate descremada o blanca al 1% disponibles diariamente •
- Asegúrese de completar cualquier comida en nuestro Bar 5-A-Day, que ofrece una variedad de frutas y verduras frescas de temporada •
- Hay opciones de leche alternativa, como Lactaid o leche de soja disponibles para estudiantes con una necesidad dietética documentada •

Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información sobre este menú, comuníquese con kbressani@rcmahar.org

Un almuerzo reembolsable completo es gratuito para cada estudiante •

- Los productos a la carta se cobrarán según corresponda •
- El menú está sujeto a cambios •
- Esta institución ofrece igualdad de oportunidades •

Administre su cuenta de estudiante en línea www.MySchoolBucks.com