

Almuerzo

¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición!
 "Descubre el poder de la nutrición". ¡Una buena alimentación te ayuda a prosperar, a impulsar tu día y a incorporar hábitos saludables para sentirte bien ahora y en el futuro!

MARZO DE 2026 Escuela Primaria Orange

Sitio web del Sindicato Regional
y Escolar Ralph C. Mahar

LUNES

2

Sándwich de filete de pollo BBQ en pan integral con papas a la francesa al horno sazonadas, ensalada de maíz Tex-Mex, granizado de durazno y una manzana fresca local.

Comidas alternativas: Sándwich mediterráneo de pollo y pesto en pan plano integral, almuerzo divertido con bagel integral o ensalada del chef con panecillo integral.

9

¡Día Nacional de las Albóndigas!

Sándwich integral de albóndigas de pollo con mozzarella, papas al horno, ensalada de maíz y pimiento, granizado de durazno y una manzana fresca local.

Comidas alternativas: Sándwich submarino americano de trigo integral, almuerzo divertido con muffins o tazón de açaí con granola, semillas de girasol y fruta fresca.

16

¡Brunch para el almuerzo!

Palitos de tostada francesa integral con glaseado de canela, papas moradas, ensalada de maíz, granizado de durazno y manzana fresca local.

Comidas alternativas: Enrollado integral de jamón, queso, lechuga y pepinillos; almuerzo divertido con Cheerios sin gluten o ensalada de pollo con frutos rojos y pan pita integral

23

Sándwich de pollo a la parmesana en pan ciabatta integral, maíz al vapor, ensalada de papa casera, granizado de durazno y una manzana fresca local.

Comidas alternativas: Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada en pan integral, almuerzo divertido con bagel integral o una Otter Box de jamón y queso.

30

¡Brunch para el almuerzo!

Panqueques integrales con huevos revueltos, plátanos asados dulces, ensalada de guisantes y rábanos, granizado de durazno y una manzana fresca.

MARTES

3

Carne de res coreana sobre arroz integral con zanahoria salteada y tiras de pimiento, tomates cherry, fresas con crema y melón fresco.

10

Macarrones con chile, hechos con pavo sazonado y coditos integrales, servidos con batatas, tiras de pimiento rojo, una taza de fresa con crema y una taza de melón dulce fresco.

17

¡Feliz día de San Patricio!

Pastel de carne (Shepherd's Pie) casero con trébol de galleta integral, zanahorias, taza de fresa con crema y taza de melón fresco.

24

¡Día Nacional del Waffle!

Muslo de pollo crujiente con waffle belga integral, calabaza butternut local asada con canela, zanahorias, taza de fresas con crema y taza de melón fresco.

31

Hamburguesa con o sin queso en pan integral, batatas horneadas, tomates cherry heirloom, taza de fresa con crema y taza de melón fresco.

MIÉRCOLES

4

Pizza de pan francés integral con queso o pepperoni, verduras mixtas al vapor, rodajas de pepino, plátano fresco y granizado de frutos rojos.

11

Salida temprana

Elige entre el sándwich submarino americano, el almuerzo divertido con muffin o el tazón de açaí, todos servidos con frutas y verduras variadas.

18

Pizza Primo grande de 4 quesos o pepperoni sobre una masa integral con coliflor asada, bocadillos de guisantes, piña y plátano fresco.

25

Pizza de queso o pepperoni con masa rellena, judías verdes sazonadas, palitos de apio crujientes, piña y plátano fresco.

JUEVES

5

Tostitos integrales con pavo sazonado, sofrito, frijoles negros, lechuga rallada, salsa de frijoles casera, guacamole, pera en taza y pera Anjou fresca.

12

Quesadilla de pollo y queso con frijoles refritos, salsa, crema agria, ensalada de garbanzos marinados, taza de rodajas de manzana con canela y uvas frescas.

19

2 tacos crujientes de pavo con arroz y frijoles, salsa, lechuga rallada, queso, guacamole, taza de puré de manzana y canela y una pera Anjou fresca.

26

¡Día inaugural de los Red Sox!

Perro caliente Ball Park con frijoles horneados Boston, hummus y Veggie Snacks, paleta de frutas 100 % orgánicas y uvas frescas.

VIERNES

6

Hamburguesa con queso, macarrones integrales con queso y brócoli al vapor, y selección de frutas y verduras variadas del chef.

13

¡Día Nacional de la Sopa de Pollo con Fideos!

Sopa casera de pollo con fideos, hecha con coditos integrales, servida con ensalada César y una selección de frutas y verduras.

20

Sándwich de filete de pollo teriyaki en pan integral con bok choy asado al ajillo y una selección de frutas y verduras variadas del chef.

27

Alfredo de pollo y brócoli hecho con pasta integral, servido con brócoli al vapor condimentado al estilo italiano y una selección de frutas y verduras variadas del chef.

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

Condimentos variados, zanahorias bebé, leche descremada, leche con chocolate descremada o leche al 1% están disponibles diariamente.

Complete cualquier comida en nuestro bar "5 al día", que cuenta con una variedad de frutas y verduras frescas de temporada.

Hay opciones de leche alternativas (como leche sin lactosa o leche de soja) disponibles para cualquier estudiante con una necesidad dietética documentada.

Si tiene preguntas o desea información adicional, comuníquese con kbressani@rcmahar.org

Cada estudiante tiene un almuerzo reembolsable completo gratuito

Los artículos a la carta se cobrarán según corresponda.

El menú está sujeto a cambios

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

