Almuerzo

¡Noviembre es el Mes de la Herencia Nativa Americana!
Mira los ingredientes autóctonos en ***negrita*** *y marcados con una pluma*

NOVIEMBRE DE 2026

Escuela Primaria Orange

Sitio web del Sindicato Escolar Regional Ralph C. Mahar 73

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Pollo asado con hierbas con **arroz salvaje**, guisantes verdes con queso, ensalada de tomate cherry y **maíz** con mozzarella y albahaca, manzana en rodajas y melón fresco	**3** Raviolis de queso con salsa pomodoro local, palitos de pan integral, queso parmesano, zanahorias bebé, taza de **arándanos azules** con crema y manzana Belle de Boskoop local	**4** Pizza Big Primo estilo Nueva York de queso o pepperoni, con **judías verdes con maple**, rodajas de pepino, ensalada de frutas mixtas y pera fresca local	**5** Hamburguesa con o sin queso en pan integral, **frijoles** horneados al estilo Boston, ensalada de tres frijoles, taza de pera y uvas frescas	**6** Pollo y brócoli Alfredo sobre pasta integral, servido con frutas y verduras variadas a elección del chef
Comidas alternativas: Almuerzo divertido vegetariano con cereal sin gluten, Sándwich vegano de crema de girasol y mermelada en pan integral, Otter Box de jamón y queso				
9 Lo Mein de ternera con verduras salteadas, ensalada de **maíz** confeti, taza de manzana en rodajas y melón fresco	**10** **Copa de calabaza casera** con **pepitas** tostadas, palito de pan integral, **ensalada Tres Hermanas**, taza de **arándanos azules** con crema y una manzana Heirloom Black Oxford local	**11** 	**12** Tostitos Scoops integrales con pavo sazonado, **frijoles** negros sofritos, lechuga rallada, salsa, guacamole, copa de pera y uvas frescas	**13** Sándwich de pollo crujiente en pan integral, servido con lechuga romana, rodaja de tomate fresco y una selección de frutas y verduras del chef
Comidas alternativas: Almuerzo divertido vegetariano con muffin integral de manzana, Sándwich vegano, Ensalada de pollo crujiente con crotones y panecillo integrales				
¡Día de la BBQ de Jay! **16** Sándwich de cerdo desmenuzado BBQ en pan integral con **maíz** asado con chile y lima, ensalada de **jícama**, manzana en rodajas y melón fresco	**17** **Chili de bisonte casero Tres Hermanas** con pan de maíz, tiras de pimiento rojo dulce, taza de arándanos azules y crema y una manzana Heirloom Northern Spy local	Salida temprana **18** *Elige entre el almuerzo divertido de bagel vegetariano integral, el sándwich de ensalada de atún o la Otter Box de hummus vegano, todos con frutas y verduras variadas*	**19** 3 dumplings de pollo y vegetales con un rollo de huevo vegetariano integral, edamame tostado, palitos de apio crujientes, taza de pera y uvas frescas	**20** **Salmón** del Atlántico Norte glaseado con sirope de **maple** y soya sobre arroz integral con bok choy bebé asado y sazonado, y una variedad de frutas y verduras variadas a elección del chef
Comidas alternativas: Almuerzo divertido de bagel vegetariano integral, Sándwich de ensalada de atún con lechuga en pan integral, Otter Box de hummus vegano				
23 Hamburguesa de frijoles negros con chipotle y salsa Boom Boom en pan integral, servida con tater tots, ensalada de **jícama**, manzana en rodajas y melón fresco	¡Cena de pavo! **24** con gravy, **calabaza butternut** local, puré de papas, relleno integral, tarta de manzana casera con cereales integrales y salsa de **arándanos** con frutos rojos	Salida temprana **25** *Elige entre el almuerzo divertido con cereal sin gluten, el sándwich vegano con crema de girasol y mermelada, o la ensalada del Chef, con frutas y verduras variadas*	¡Feliz Día de Acción de Gracias! **26**	**27**
Comidas alternativas: Almuerzo divertido con cereal sin gluten, Sándwich vegano de crema de girasol y mermelada, o Ensalada del Chef con panecillo integral				
30 Sándwich de filete de pollo BBQ en pan integral, servido con papas fritas al horno sazonadas, salsa de **maíz** picante, manzana en rodajas y melón fresco				

Mira este video del Día de la Cosecha de Arándanos de la tribu Mashpee Wampanoag del Museo Nacional Smithsonian.

Prueba estas recetas regionales y mira los videos del Proyecto de Sistemas Alimenticios Indígenas Tradicionales de América del Norte.

Conoce más sobre las Tres Hermanas ¡y no dejes de probar el maíz, los frijoles y la calabaza del menú de este mes!

Cada estudiante tiene un almuerzo reembolsable completo gratis.
Los artículos a la carta se cobrarán según corresponda.
El menú está sujeto a cambios
Administre la cuenta de su estudiante en www.MySchoolBucks.com
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Un almuerzo reembolsable del USDA para K-8 incluye: una 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.
Hay opciones de leche alternativas (como Lactaid 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