

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡Mira este video de la cosecha del Día del Arándano de la Tribu Mashpee Wampanoag del Museo Nacional Smithsonian!

Prueba recetas regionales y videos del Proyecto de Sistemas Alimentarios Tradicionales Indígenas de Norteamérica.

Aprende sobre Las Tres Hermanas y ¡no olvides probar el maíz, los frijoles y la calabaza en el menú de este mes!



3

Fajitas de pollo con pimientos y cebolla en tortilla integral servidas con elote, ensalada de papa estilo bistró, granizado de fresa y uvas frescas

4

Tiras de pollo con salsas variadas, calabaza asada, tiras de pimiento rojo dulce, granizado de frutos rojos y rodajas de sandía

5

Sweet and Sloppy Joes en pan integral con ejotes asados con ajo, rodajas de pepino, copa de frutas mixtas y peras frescas

6

Hamburguesa o hamburguesa con queso en pan integral con lechuga y tomate, frijoles horneados vegetarianos, ensalada de tres frijoles, pepinillos, pera y uvas frescas

7

Porción de pizza integral de queso o pepperoni, servida con acelgas arcoíris salteadas y selección del chef de frutas y verduras frescas

Comidas alternativas: Sándwich de ensalada de pollo barbacoa con lechuga y tomate en pan multicereal, Bagel WW Fun Lunch o ensalada vegana 3 hermanas con maíz

10

Muslo de pollo crujiente con pan mini integral, papas asadas sazonadas, ensalada de maíz Tex-Mex, compota de manzana y gajos de naranja.

11



Día del Veterano

12

Pizza integral de pepperoni o queso en pan francés servida con batatas al horno, tomates cherry, ensalada de frutas mixtas y manzanas frescas.

13

Salida temprana

Sub de pavo, Muffin Fun Lunch u Otterbox de crema de girasol, pretzel con hummus, pepino, brócoli, zanahorias finas y frutas variadas.

14

Salida temprana

Sub de pavo, Muffin Fun Lunch u Otterbox de crema de girasol, pretzel con hummus, pepino, brócoli, zanahorias finas y frutas variadas.

Comidas alternativas: Sándwich de pavo "South Madison" con pan integral, Muffin Fun Lunch u Otter Box de mantequilla de girasol y pretzel

17

¡Brunch de almuerzo!

Panqueques integrales con jarabe de arce local, huevos revueltos, papas asadas, ensalada de maíz, compota de manzana y gajos de naranja.

18

Sopa de tortilla de pollo casera servida con totopos de maíz, tiras de pimiento rojo dulce, durazno y melón fresco.

19

Salida temprana

Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada, Fun Lunch de cereales o ensalada César de pollo con frutas y verduras variadas.

20

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

21

Pizza estilo NY de queso o pepperoni sobre base integral, con endivias asadas con mantequilla de arce y selección del chef de frutas y verduras frescas variadas.

Comidas alternativas: Sándwich de mantequillas de girasol y mermelada en pan integral, Fun Lunch con cereales Cheerio sin gluten o ensalada César de pollo con pan integral

24

¡Cena de pavo!

en salsa con puré de papas, relleno integral, calabaza asada, crumble de manzana con canela y salsa de arándanos enteros.

25

Palito de pizza relleno de queso integral con salsa marinara para mojar servido con batatas al horno, zanahorias, copa de durazno y melón fresco.

26

Salida temprana

Wrap de pavo y arándanos, Bagel Fun Lunch u Otter Box de jamón y queso, todos servidos con frutas y verduras variadas.

27

¡Feliz
Acción de Gracias!

28

Comidas alternativas: Pavo con lechuga y mermelada de arándanos en una tortilla integral, Bagel integral Fun Lunch u Otter Box de jamón y queso

• Cada estudiante tiene un almuerzo completo reembolsable gratuito •

• Los productos a la carta se cobrarán aparte •

• El menú está sujeto a cambios •

• Esta institución ofrece igualdad de oportunidades •

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

El almuerzo reembolsable del USDA para estudiantes K-8 incluye: 1 leche descremada o 1%, un alimento integral, una proteína vegetal o animal, frutas y verduras.

• Condimentos variados, Carroteenies, leche descremada, chocolatada descremada o leche 1% disponibles diariamente •

• Asegúrese de completar su comida en nuestra barra 5-A-Day, que ofrece una variedad de frutas y verduras frescas de temporada •

• Hay opciones de leche alternativas, como Lactaid o leche de soja, disponibles para cualquier estudiante con una necesidad dietética documentada •

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