

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

May  
**HARVEST**  
of the  
**MONTH**  
SEAFOOD



¡El plato destacado de mayo del programa "De la granja a la escuela" de Massachusetts son los pescados y mariscos! Servimos productos sostenibles de New England, obtenidos de forma responsable. Más información [aquí](#).

**SCHOOL LUNCH HERO DAY**  
MAY 1, 2026



**1**  
Pasta integral con pollo al pesto acompañada de ensalada César y selección de frutas y verduras del chef

**4**

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

**5**

Ternera coreana sobre arroz integral con salteado de zanahoria, cebolla y pimiento, tomates cherry, fresas con nata y melón fresco

**6**

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

**7**

Tostitos Scoops integrales con pavo sazonado, frijoles negros sofritos, lechuga rallada, salsa de pepino y pera Anjou fresca

**8**

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

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

**11**

Hamburguesa de frijoles negros con chipotle en panecillo integral con lechuga y tomate, papas fritas al horno, ensalada de papa casera, granizado de frutos rojos y una manzana fresca local

**12**

Pavo asado con salsa, servido con un bizcocho integral, batatas asadas con canela y miel, zanahorias, salsa de arándanos enteros y melón Honeydew fresco.

**13**

Pizza de queso o pepperoni Big Primo con judías verdes al vapor, guisantes tiernos, puré de manzana y fresas frescas

**14**

3 dumplings de pollo y verduras con rollito de primavera integral, edamame asado, ensalada fresca de maíz y edamame, piña y gajos de naranja fresca

**15**

Sándwich de pollo a la parmesana en pan ciabatta integral, con brócoli al estilo italiano y selección del chef de frutas y verduras variadas

*Comidas alternativas: Ensalada de pollo clásica con lechuga crujiente en un wrap integral, un almuerzo divertido en panecillo o una Power Up! Otter Box*

**18**

Palitos de mozzarella y nuggets de pollo con salsa marinara para mojar, patatas sazonadas al horno, ensalada de guisantes y menta, granizado de melocotón y una manzana fresca local

**19**

Sándwich de cerdo BBQ desmenuzado en pan integral con batatas tipo fritas, tiras de pimiento rojo dulce, una taza de arándanos con crema y sandía fresca

**20**

**Salida temprana**  
Elige entre el sándwich All-American Sub, el almuerzo divertido en panecillo o el tazón de açai, todos servidos con frutas y verduras variadas

**21**

Empanada de pollo integral con salsa, frijoles sazonados con cilantro, ensalada casera de frijoles negros, maíz y sandía, piña y plátano fresco

**22**

Filete de salmón fresco del Atlántico servido sobre arroz salvaje con ensalada de col rizada crujiente y selección de frutas y verduras variadas del chef

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

**25**



**26**

Tamal de pollo con guacamole y salsa para mojar, batata tipo papas fritas, ensalada de maíz Tex-Mex, copa de fresas con crema y melón cantalupo fresco

**27**

Palitos de pan rellenos de queso con salsa marinara para mojar, espárragos locales, zanahorias arcoíris, una taza de puré de manzana y fresas frescas

**28**

Hamburguesa con o sin queso en pan integral con lechuga y tomate, frijoles horneados, ensalada picante de tres frijoles, piña y gajos de naranja fresca

**29**

Pasta al horno con tomates cherry asados, espinacas al vapor, tostada texana integral y selección de frutas y verduras del chef

*Comidas alternativas: Sándwich de crema de girasol y mermelada en pan integral, almuerzo divertido con panecillo integral u Otter Box de jamón y queso*

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](http://www.MySchoolBucks.com)  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Un almuerzo reembolsable para estudiantes de K a 8.º grado del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) 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](mailto:kbressani@rcmahar.org)