



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Comidas alternativas: Almuerzo divertido con muffin vegetariano integral de manzana, ensalada de pollo crujiente con panecillo integral, Otterbox Sunrise vegano

Pollo asado con hierbas acompañado de ensalada de tortellini italianos, rodajas de pepino fresco, copa de melocotón y melón fresco **5**

Ternera coreana sobre arroz integral con salteado de zanahoria y pimiento rojo, zanahorias bebé, taza de pera y manzana Heirloom Gravenstein ecológica local **6**

Pizza integral con borde relleno de queso o pepperoni, acompañada de papas fritas al horno sazonadas, ensalada de maíz confeti, taza de fruta mixta y fruta de hueso fresca local **7**

Hamburguesa con o sin queso en pan integral con frijoles horneados al estilo Boston, ensalada picante de tres tipos de frijoles, taza de puré de manzana y uvas frescas **1**

Pasta integral con pesto de pollo y espinacas, servida con queso parmesano y una selección de frutas y verduras variadas a elección del chef **2**

Comidas alternativas: Bagel vegetariano integral, sándwich de ensalada de atún en pan integral con lechuga o ensalada vegana de fresas y girasol con pan de pita integral



Sopa casera de pasta taglioli con tomate, ensalada de albahaca y mozzarella, taza de pera y manzana Heirloom Hubbardston Nonesuch ecológica local **12**

Pizza Big Primo estilo Nueva York de queso o pepperoni con judías verdes, pimientos verdes dulces locales, ensalada de frutas variadas y pera fresca local **14**

3 empanadillas de pollo y verduras con un rollo de huevo integral, edamame asado, ensalada de maíz cocido y edamame, puré de manzana y uvas frescas **15**

Pollo y brócoli Alfredo sobre pasta integral, servido con una selección de frutas y verduras variadas a elección del chef **16**

Comidas alternativas: Almuerzo divertido con cereal vegetariano sin gluten, sándwich vegano de mantequilla de girasol y mermelada en pan integral, Otter Box de pavo y queso

Palitos de pescado de abadejo con empanizado integral, servidos con salsa tártara, verduras asadas con romero, ensalada de jícama, taza de durazno y melón fresco **19**

Pollo a la cacciatore sobre pasta integral con queso parmesano, ensalada bruschetta del mercado de agricultores, taza de pera, manzana Heirloom Pitmaston ecológica **20**

Salida temprana
Elige entre el almuerzo divertido con muffin, la ensalada de aguacate o el sándwich de ensalada de huevo, todos servidos con verduras y frutas variadas **21**

Sloppy Joe clásico en pan integral servido con frijoles horneados, ensalada de garbanzos marinados, puré de manzana y uvas frescas **22**

Salmón del Atlántico Norte al horno con hierbas y limón sobre arroz salvaje con brócoli asado y una selección de frutas y verduras variadas a elección del chef **23**

Comidas alternativas: Muffins vegetarianos integrales con arándanos, sándwich de ensalada de huevo en pan integral o ensalada de aguacate de Ava con totopos integrales

Rollito de lasaña cubierto con salsa marinara y queso mozzarella fundido, servido con maíz al vapor, ensalada de patatas estilo bistró, taza de melocotón y melón fresco **26**

¡Día de barbacoa de Jay!
Sándwich de cerdo desmenuzado BBQ en pan integral con papas fritas de camote, tiras de pimiento rojo dulce, copa de pera y manzana Karmijin de Sonnevill **27**

Palitos de pan rellenos de queso con salsa marinara, ratatouille casero, ensalada de champiñones marinados, taza de fruta variada y pera fresca local **28**

¡Vamos al Oeste en la ruta de Oregón!
Tacos de pavo sazonados en pan de maíz con frijoles horneados, caviar vaquero, puré de manzana y uvas frescas **29**

Pollo agridulce servido con arroz integral con piña y cebolleta, bok choy asado y una selección de frutas y verduras variadas a elección del chef **30**

Comidas alternativas: Almuerzo divertido de bagel vegetariano, submarino All American en pan integral o una Otter Box vegana "Ants-Of-The-Log"

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 para estudiantes de K a 8.º grado del 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