

¡El producto del mes en Massachusetts son los tomates!

SEPTIEMBRE DE 2026

Escuela Primaria Orange



Sitio Web de Ralph C. Mahar
Regional & School Union 73

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Carne de res al estilo coreano sobre arroz integral, acompañado de salteado de zanahoria y pimiento rojo, tomates cherry Bumblebee, puré de manzana y una manzana local fresca

2

Pizza de queso o de pepperoni en pan francés integral, acompañada con brócoli local asado, ensalada de la huerta, una porción de frutas mixtas y fruta con semillas

3

Tostitos Scoops integrales, pavo sazonado, frijoles negros con sofrito, lechuga picada, salsa casera de frijoles, guacamole, una porción de pera y una porción de frutos rojos frescos

4

Pozole de pollo, una sopa mexicana tradicional, chips de maíz integral, rábanos, repollo picado, cebolla morada, cilantro y limón, acompañado de frutas y verduras seleccionadas por el chef

Menú alternativo: cereal vegetariano sin gluten con fruta, ensalada del chef con un panecillo integral o una Otter Box vegana con hummus

8

Pollo a la parrillada con pasta integral, acompañada de calabaza moscada local asada, ensalada de tomate, albahaca y mozzarella, puré de manzana y una manzana local fresca

9

Pizza Big primo de queso o de pepperoni, acompañada con judías verdes al vapor local, pimientos dulces morados locales, una porción de frutas mixtas y fruta con semillas

10

3 dumplings de pollo y vegetales con un rollo de primavera integral, edamame asado, ensalada fresca de maíz y edamame, una porción de pera y una porción de frutos rojos frescos

11

Sándwich de pollo a la parrillada en pan ciabatta integral, brócoli asado sazonado al estilo italiano, acompañado de frutas y verduras seleccionadas por el chef

Menú alternativo: almuerzo divertido de muffin de arándanos integral vegetariano, ensalada vegana de fresa y semillas de girasol con pan pita integral, o sándwich integral de jamón y queso

14

Arroz con pollo
Pollo asado lentamente y arroz con hierbas y sabrosas especias, tomates y guisantes, acompañado de ensalada de papa y una porción de duraznos y melón local fresco

15

Sopa de tomate, sándwich de queso tostado con tres tipos de queso en pan integral, acompañado de tiras de pimiento rojo dulce, puré de manzana y una manzana local fresca

16

Palitos de pan rellenos de queso con salsa marinara para untar, judías amarillas locales al vapor, zanahorias arcoiris locales, una porción de frutas mixtas y fruta con semillas

17

Sándwich de pollo crujiente en pan integral, acompañado de frijoles horneados al estilo Boston, ensalada de tres frijoles picante, una porción de pera y una porción de frutos rojos frescos

18

Lo mein de carne de res preparado con fideos integrales, brócoli local al vapor, acompañado de frutas y verduras seleccionadas por el chef

Menú alternativo: almuerzo divertido de bagel integral vegetariano, ensalada vegana de aguacate con pan plano integral, o una Otter Box de proteína para recargar energías

21

Combo de palitos de mozzarella y nuggets de pollo, salsa marinara para untar, papas horneadas sazonadas, ensalada de guisantes con menta, una porción de durazno y melón local fresco

22

¡Día de BBQ de Jay!

Sándwich de cerdo desmenuzado a la BBQ en pan integral, batatas fritas, tomates tradicionales locales, puré de manzana y una manzana local fresca

23

Salida temprana

Elija entre almuerzo divertido de cereal, ensalada griega o sándwich de crema de semillas de girasol con jalea, todos servidos con una variedad de frutas y verduras

24

Empanada integral de enchilada de pollo con salsa para untar, frijoles sazonados con cilantro, ensalada casera de frijoles, maíz y sandía, una porción de pera y una porción de frutos rojos frescos

25

Filete de salmón fresco del Atlántico servido sobre arroz silvestre con ensalada crujiente de col rizada, acompañado de frutas y verduras seleccionadas por el chef

Menú alternativo: almuerzo divertido de cereal vegetariano y sin gluten, ensalada griega con pan pita integral o sándwich integral vegano de crema de semillas de girasol con jalea

28

Tacos de carritas de cerdo en tortillas de maíz, acompañados de mazorca de maíz al estilo mexicano, ensalada de papa, una porción de durazno y melón local fresco

29

Macarrones con queso clásicos preparados con pasta integral, acompañados de zanahorias locales asadas, tiras de pimiento rojo dulce, puré de manzana y una manzana local fresca

30

Pizza Big Primo de queso o de pepperoni, acompañada de calabaza de verano y calabacín locales asados, guisantes tiernos, una porción de frutas mixtas y fruta con semillas

Menú alternativo: almuerzo divertido de muffin de arándanos integral vegetariano, ensalada de pollo crujiente con un panecillo integral o una Otter Box Sunrise vegana

Cada estudiante tiene un almuerzo completo reembolsable gratis

Los elementos a la carta tendrán el cargo correspondiente

El menú está sujeto a cambios

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

Un almuerzo reembolsable según el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) para estudiantes de Kinder a octavo grado incluye:

1 leche blanca descremada o al 1 %, un alimento integral, una proteína de origen vegetal o animal, frutas y verduras

Disponibles todos los días: condimentos variados, Carroteenies, leche blanca descremada, leche descremada con chocolate o leche blanca al 1 %

Hay opciones de leche alternativa, como Lactaid o leche de soya, disponibles para el estudiante que tenga una necesidad documentada.

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