




Menú para el almuerzo de primaria (K-5)

Febrero de 2012

El costo de la comida paga de los estudiantes es de \$1,35. Según la Ley de Escuelas Saludables, no hay cargo alguno para comidas a precios reducidos. El almuerzo estudiantil completo incluye un plato principal a elegir (carne o sustituto de carne c/ acompañamientos de pan/cereal), 1-2 guarniciones de vegetales, 1 guarnición de fruta y opción de leche con 1% de contenido graso o descremada.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	El interés principal de este mes está centrado en arroz integral . En algunas partes del mundo, la palabra "comer" literalmente significa "comer arroz."	1 Sándwich a los tres quesos asado, casero sobre pan de trigo integral con salsa de tomate Ensalada fresca de guarnición con lechuga romana y tomates, aderezo para ensaladas con bajo contenido graso Copa de duraznos fríos	2 Croquetas de pollo 100% natural con salsa barbacoa Panecillo de trigo integral Brócoli asado con ajo y limón Tiras de zanahoria fresca con aderezo para ensaladas de bajas calorías Trozos de naranja fresca	3 Sin clases
6 Sin clases	7 Sándwich de pescado rebozado en pan rallado crocante Panko sobre panecillo de trigo integral con lechuga romana y salsa tártara casera Frijoles negros sazonados Papas en trozos asadas con hierba Roma Taza de piña fría	8 Albóndiga 100% natural de carne marinara con pasta de trigo integral y queso mozzarella fundido Frijoles verdes sazonados Ensalada de espinaca crocante Manzana de producción local	9 Pollo casero con bizcochos servido con arvejas y zanahorias en salsa de pollo con bizcocho de trigo integral Calabaza al horno Copa de duraznos fríos	10 Pizza de queso recién horneada sobre costra de trigo integral Tiras de zanahoria fresca con aderezo Ranch de bajas calorías Coliflor asado Trozos de naranja fresca
13 Perro caliente de pollo 100% natural sobre panecillo de trigo integral Ensalada fresca de guarnición con lechuga romana y tomates, aderezo para ensaladas con bajo contenido graso Frijoles asados sazonados Pera fresca	14 Queso casero y lasaña de espinaca Panecillo de trigo integral Combinación de vegetales verdes con ajo Manzana de producción local	15 Pollo Teriyaki y Brócoli frito al estilo chino Arroz integral con vegetales Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy Taza de duraznos fríos	16 Pollo y espinaca florentina con pan plano de trigo integral Batatas al horno Ensalada de frijoles verdes Copa de piña fría	17 Tilapia sazonada Cajún Brócoli y Pilaf de arroz integral con queso cheddar Coliflor con ajo Banana fresca
20 Día del Presidente	21 Hamburguesa de carne a la parrilla y queso cheddar (o hamburguesa solamente) en panecillo de trigo integral Lechuga romana, tomate, Ketchup y mostaza Frijoles asados sazonados Tiras de zanahoria fresca con aderezo Ranch de bajas calorías Copa de piña fría	22 Ravioles de queso integrales con salsa de tomate condimentada, con queso parmesano Frijoles verdes sazonados Ensalada romana Caesar con queso parmesano y crutones Manzana de producción local	23 Pollo al curry Pilaf de arroz integral Frijoles verdes sazonados Maíz y zanahorias asados Trozos de naranja fresca	24 Pollo con hueso estilo Rotisserie con panecillo de trigo integral Combinación de ingredientes para rellenar comidas aderezados Media batata de producción local asada Copa de duraznos fríos
27 Sándwich de pollo asado en panecillo de trigo integral con lechuga romana y tomate Salsa de mostaza con miel Maíz y zanahorias asados Frijoles asados sazonados Copa de piña fría	28 Chili rojo con carne y frijoles con cobertura de queso cheddar rallado Pan de maíz integral casero Papas en trozos asadas con hierba Roma Pera fresca	29 Sándwich a los tres quesos asado, casero sobre pan de trigo integral con salsa de tomate Ensalada fresca de guarnición con lechuga romana y tomates, aderezo para ensaladas con bajo contenido graso Manzana de producción local	El arroz integral es una buena fuente de fibras y vitaminas B. El complejo de carbohidratos en el arroz integral ofrece energía continua para moverse, pensar y concentrarse en la escuela. Desafío del mes: ¡Prepare una comida por semana utilizando arroz integral! Consejo: ¡Los burritos con frijoles negros y arroz integral son un buen comienzo!	

Opciones de menú frío

Disponibles a diario: Ensalada jardinera con queso y aderezo para ensaladas de bajas calorías, panecillo de trigo integral

Lunes:
Sándwich de jamón de pavo y queso sobre pan de trigo integral con bastoncitos de zanahorias y aderezo para ensaladas de bajas calorías

Martes:
Ensalada César de pollo a la parrilla con lechuga romana, panecillo de trigo integral y aderezo para ensaladas de bajas calorías

Miércoles:
Ensalada de pollo asado y pasta rotini con brócolis, tomates, zanahorias, cebollas y aderezo italiano de bajas calorías

Jueves:
Sándwich de pavo y queso provolone sobre bollo Hoagie de trigo integral con rodajas de pepino y aderezo para ensaladas de bajas calorías

Viernes:
Ensalada Cobb con jamón de pavo en dados, huevo duro, queso cheddar, vegetales frescos, panecillo de trigo integral y aderezo para ensaladas de bajas calorías