




Menú para el almuerzo del centro educativo (K-8)

Febrero de 2012

El costo de una comida estudiantil para estudiantes de grados K-5 es de **\$1,35**, para los grados 6-8 el costo de la comida es de **\$1,60**. 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
 <p>El interés principal de este mes está centrado en arroz integral. En algunas partes del mundo, la palabra "comer" literalmente significa "comer arroz."</p>		<p>1</p> <p>Sándwich a los tres quesos asado, casero sobre pan de trigo integral con salsa de tomate</p> <p>Ensalada fresca de guarnición con lechuga romana y tomates, aderezo para ensaladas con bajo contenido graso</p> <p>Copa de duraznos fríos</p>	<p>2</p> <p>Croquetas de pollo 100% natural con salsa barbacoa</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Brócoli asado con ajo y limón</p> <p>Tiras de zanahoria fresca con aderezo para ensaladas de bajas calorías</p> <p>Trozos de naranja fresca</p>	<p>3</p> <p>Sin clases</p>
<p>6</p> <p>Sin clases</p>	<p>7</p> <p>Sándwich de pescado rebozado en pan rallado crocante Panko sobre panecillo de trigo integral con lechuga romana y salsa tártara casera</p> <p>Frijoles negros sazonados</p> <p>Papas en trozos asadas con hierba Roma</p> <p>Taza de piña fría</p>	<p>8</p> <p>Albóndiga 100% natural de carne marinara con pasta de trigo integral y queso mozzarella fundido</p> <p>Frijoles verdes sazonados</p> <p>Ensalada de espinaca crocante</p> <p>Manzana de producción local</p>	<p>9</p> <p>Pollo casero con bizcochos servido con arvejas y zanahorias en salsa de pollo con bizcocho de trigo integral</p> <p>Calabaza al horno</p> <p>Copa de duraznos fríos</p>	<p>10</p> <p>Pizza de queso recién horneada sobre costra de trigo integral</p> <p>Tiras de zanahoria fresca con aderezo Ranch de bajas calorías</p> <p>Coliflor asado</p> <p>Trozos de naranja fresca</p>
<p>13</p> <p>Perro caliente de pollo 100% natural sobre panecillo de trigo integral</p> <p>Ensalada fresca de guarnición con lechuga romana y tomates, aderezo para ensaladas con bajo contenido graso</p> <p>Frijoles asados sazonados</p> <p>Pera fresca</p>	<p>14</p> <p>Queso casero y lasaña de espinaca</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Combinación de vegetales verdes con ajo</p> <p>Manzana de producción local</p>	<p>15</p> <p>Pollo Teriyaki y Brócoli frito al estilo chino</p> <p>Arroz integral con vegetales</p> <p>Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy</p> <p>Taza de duraznos fríos</p>	<p>16</p> <p>Pollo y espinaca florentina con pan plano de trigo integral</p> <p>Batatas al horno</p> <p>Ensalada de frijoles verdes</p> <p>Copa de piña fría</p>	<p>17</p> <p>Tilapia sazonada Cajún</p> <p>Brócoli y Pilaf de arroz integral con queso cheddar</p> <p>Coliflor con ajo</p> <p>Banana fresca</p>
<p>20</p> <p>Día del Presidente</p>	<p>21</p> <p>Hamburguesa de carne a la parrilla y queso cheddar (o hamburguesa solamente) en panecillo de trigo integral</p> <p>Lechuga romana, tomate, Ketchup y mostaza</p> <p>Frijoles asados sazonados</p> <p>Tiras de zanahoria fresca con aderezo Ranch de bajas calorías</p> <p>Copa de piña fría</p>	<p>22</p> <p>Ravioles de queso integrales con salsa de tomate condimentada, con queso parmesano</p> <p>Frijoles verdes sazonados</p> <p>Ensalada romana Caesar con queso parmesano y crutones</p> <p>Manzana de producción local</p>	<p>23</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Pilaf de arroz integral</p> <p>Frijoles verdes sazonados</p> <p>Maíz y zanahorias asados</p> <p>Trozos de naranja fresca</p>	<p>24</p> <p>Pollo con hueso estilo Rotisserie con panecillo de trigo integral</p> <p>Combinación de ingredientes para rellenar comidas aderezados</p> <p>Media batata de producción local asada</p> <p>Copa de duraznos fríos</p>
<p>27</p> <p>Sándwich de pollo asado en panecillo de trigo integral con lechuga romana y tomate</p> <p>Salsa de mostaza con miel</p> <p>Maíz y zanahorias asados</p> <p>Frijoles asados sazonados</p> <p>Copa de piña fría</p>	<p>28</p> <p>Chili rojo con carne y frijoles con cobertura de queso cheddar rallado</p> <p>Pan de maíz integral casero</p> <p>Papas en trozos asadas con hierba Roma</p> <p>Pera fresca</p>	<p>29</p> <p>Sándwich a los tres quesos asado, casero sobre pan de trigo integral con salsa de tomate</p> <p>Ensalada fresca de guarnición con lechuga romana y tomates, aderezo para ensaladas con bajo contenido graso</p> <p>Manzana de producción local</p>	<p>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.</p> <p>Desafío del mes: ¡Prepare una comida por semana utilizando arroz integral!</p> <p>Consejo: ¡Los burritos con frijoles negros y arroz integral son un buen comienzo!</p>	

Variedad de sándwiches calientes (para Grados 6-8)

Disponibles a diario: Quesadilla de queso con trigo integral sudoeste servida con salsa y vegetales del día

Lunes:

Hamburguesa de pavo del sudoeste con queso cheddar y salsa de chili Ancho sobre panecillo de trigo integral con lechuga romana y tomates

Martes:

Arrollado de trigo integral de pollo búfalo picante

Miércoles:

Sándwich de pescado empanado sobre panecillo de trigo integral con salsa tártara casera y lechuga romana

Jueves:

Sándwich de pollo asado sobre panecillo de trigo integral con salsa de chili Ancho y lechuga romana y tomate

Viernes:

Carne a la parrilla y hamburguesa de queso en panecillo de trigo integral con lechuga romana y tomate

Opciones alternativas de menú frío (Todos los grados)

Disponibles a diario: Ensalada jardinera de lechuga romana y tomate 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