


Menú de almuerzo para escuelas medias, Febrero de 2012

El costo de una comida estudiantil es de **\$1,60** (no se aplica cargo para los estudiantes que pagan precios reducidos). El almuerzo estudiantil completo incluye un plato principal a elegir (carne o sustituto de carne c/ acompañamientos de pan/cereal), 2 guarniciones de vegetales, 2 guarniciones 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 Pollo Teriyaki y brócoli salteado sobre fideos de trigo integral Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy Copa de duraznos fríos	2 Pollo con hueso asado a la parrilla Bizcocho de trigo integral Repollo sazonado Frijoles asados sazonados Trozos de naranja fresca	3 Sin clases
6 Sin clases	7 Perro caliente de pollo 100% natural sobre panecillo de trigo integral con variedad de condimentos como Ketchup, mostaza, salsa, cebollas blancas, queso rallado Maíz y zanahorias asados Batatas asadas Copa de piña fría	8 Albóndiga de carne marinara con pasta de trigo integral y queso mozzarella fundido Ensalada Caesar con lechuga romana, queso parmesano y crutones Frijoles verdes sazonados Manzana de producción local	9 Pollo casero con bizcochos servido con arvejas y zanahorias en salsa de pollo con bizcocho de trigo integral Puré de papas Ensalada de espinaca crocante Copa de duraznos fríos	10 Tacos de pescado crocante con salsa de chili verde en tortillas de harina integral Repollo colorado en tiras y Pico de Gallo al cilantro y lima para cubrir el taco Frijoles negros sazonados Trozos de naranja fresca
13 Pasta Primavera con pesto de albahaca con pollo, espagueti de trigo integral y tomates frescos cortados en daditos Cubierta con queso parmesano Coliflor asado Tiras de zanahoria fresca con aderezo Ranch de bajas calorías Pera fresca	14 Pollo asiático glaseado con especias Arroz integral salteado con vegetales Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy de producción local Manzana de producción local	15 Queso casero y lasaña de espinaca Panecillo de trigo integral Calabaza al horno Copa de duraznos fríos	16 Tacos de pavo estilo Carnitas en tortillas de harina de trigo integral Queso Cheddar rallado, lechuga romana y tomates cortados en cubos para cubrir los Tacos Pilaf de arroz integral Santa Fe Frijoles Pinto sazonados Copa de piña fría	17 Tilapia sazonada Cajún Brócoli y Pilaf de arroz integral con queso cheddar Coliflor con ajo Papas de piel roja al horno Banana fresca
20 Día del Presidente	21 Ravioles de queso integrales con salsa de tomate condimentada, con queso parmesano Ensalada Caesar con lechuga romana, queso parmesano y crotones Coliflor asado Copa de piña fría	22 Camarón estilo sureño con sémolos de queso Bastones de zanahoria fresca con aderezo para ensaladas de bajas calorías Brócoli asado con ajo y limón Manzana de producción local	23 Pollo con hueso estilo Rotisserie c/ panecillo de trigo integral Relleno de pan condimentado Frijoles asados sazonados Media batata de producción local asada Trozos de naranja fresca	24 Pollo al curry sobre Pilaf de arroz integral Frijoles verdes sazonados Maíz y zanahorias asados Copa de duraznos fríos
27 Pasta de trigo integral Florentina con tomate al horno Ensalada fresca de guarnición con lechuga romana y tomates, aderezo para ensaladas con bajo contenido graso Frijoles verdes sazonados Copa de piña fría	28 Chili rojo con carne y frijoles con cobertura de queso cheddar rallado Pan de maíz integral casero Batatas asadas Pera fresca	29 Pollo Teriyaki y brócoli salteado sobre fideos de trigo integral Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy Manzana de producción local	<p>Martes: Turquía mediterránea, Mozzarella & trigo espinacas envuelven con alioli de ajo ligera</p> <p>Miércoles: Bowl de Taco de pollo picante con Romaine, en trocitos de tomate, maíz & rallado queso grano entero tortillas con aderezo ligero</p> <p>Jueves: Ensalada de pasta de trigo integral y pollo asado con brócoli, zanahorias, tomates y cebollas</p> <p>Viernes: Ensalada Cobb con jamón de pavo, huevos duros, tomate, lechuga romana, aderezo de mostaza con miel y panecillo de trigo integral</p>	

Disponible a diario en todas las estaciones:
Manzanas de producción local de Atlántica Central

Fast Forward
Disponibles a diario: Sándwich de pavo y cheddar con lechuga romana y tomate, Ensalada jardín con queso, lechuga romana y tomate y panecillo de trigo integral
Todos los sándwiches se ofrecen con bastones de zanahorias y aderezo de bajas calorías

Lunes:
Ensalada César con lechuga romana y pollo asado con crotones y panecillo de trigo integral

Bake & Taste
Disponible a diario (vegetarianos): Quesadilla de queso del sudoeste con salsa

Disponible Lunes, Miércoles y Viernes:
Pizza de queso recién horneada sobre costra de trigo integral

Disponible Martes y Jueves:
Sándwich de pollo asado sobre panecillo de trigo integral con lechuga romana, tomate y salsa de chili Ancho

Especiales a diario:
Lunes:
Hamburguesa de queso a la parrilla sobre panecillo de trigo integral con lechuga romana y tomate
Guarniciones de vegetales: Papas de piel roja asadas, Ensalada de frijoles verdes sabrosa

Martes:
Sándwich de pescado empanado sobre panecillo de trigo integral con salsa tártara casera y lechuga romana
Guarniciones de vegetales: Trozos de batatas, Ensalada de tomates y pepinos de producción local

Miércoles:
Stromboli de pollo búfalo hecho con pan de trigo integral servido con salsa Ranch
Guarniciones de vegetales: Trozos de papas con hierba Roma, Bastones de zanahorias y apios frescos con aderezo Ranch de bajas calorías

Jueves:
Hamburguesa de pavo del sudoeste con queso cheddar y salsa de chili Ancho sobre panecillo de trigo integral con lechuga romana y tomates
Guarniciones de vegetales: Maíz Tex Mex, Ensalada César de lechuga romana

Viernes:
Trocitos de pollo empanado 100% natural con salsa barbacoa y panecillo de trigo integral
Guarniciones de vegetales: Zanahorias glaseadas con miel, Ensalada fresca con lechuga romana, tomate y aderezo de bajas calorías