

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES

ESCUELA PRIMARIA



LUNES | ENE 2

MARTES | 3

MIÉRCOLES | 4

JUEVES | 5

VIERNES | 6

DESAYUNO

NO HAY	Bagel de huevo con queso V	Rol de canela V	Sándwich de bísquet con salchicha de pavo para desayuno	Avena abundante VE con compota de frutos rojos
CLASES	Frudel de manzana V	Miniwaffles Maple Madness V	Danés de fresa y guayaba V	Trocitos de pan francés con canela
	<i>Peras frescas</i> <i>Bocaditos de piña</i>	<i>Manzanas horneadas con canela</i> <i>Jugo de naranja</i>	<i>Plátano fresco</i> <i>Gajos de naranja</i>	<i>Compota de frutos rojos</i> <i>Jugo de uva</i>

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

NO HAY	Sándwich de pollo crujiente	Espagueti a la marinara y albóndigas de pavo con palitos de pan con queso	Pierna de pollo crujiente con bollitos	Arroz frito con vegetales y con pollo oriental condimentado
CLASES	Chili arcoíris vegano VE con totopos	Rollito de lasaña V con palitos de pan con queso	Sándwich de falafel y vegetales V	Pizza vegetariana V
	Sándwich de ensalada de huevo V	Abundante ensalada jardinera V con totopos	Wrap de pollo a la jamaicana	Sándwich de ensalada de atún
	<i>Zanahorias condimentadas estilo marroquí</i> <i>Chícharos dulces</i>	<i>Vegetales mixtos</i> <i>Guarnición de ensalada César</i>	<i>Camotes al horno</i> <i>Espinacas salteadas</i>	<i>Col rizada</i> <i>Guarnición de ensalada César</i>
	<i>Uvas rojas sin semillas</i> <i>Bocaditos de piña</i>	<i>Plátano fresco</i> <i>Duraznos en cubos</i>	<i>Manzana fresca entera</i> <i>Uvas rojas sin semillas</i>	<i>Peras frescas</i> <i>Salsa de manzana</i>

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES
ESCUELA PRIMARIA

LUNES | 9

MARTES | 10

MIÉRCOLES | 11

JUEVES | 12

VIERNES | 13

DESAYUNO

Banderillas de salchicha de desayuno con jarabe	Avena abundante con compota de frutos rojos	Bísquet con gravy rústico y salchicha de pavo	Palitos de pan francés integral VE con jarabe	Sémola de queso caliente V con bísquet
Miniwaffles de mora azul V	Bagel sencillo con queso crema V	Yogur de fresa y plátano con galletas graham	Minibagels de canela V	Pan de frutos rojos V
<i>Rebanadas de manzana fresca</i> <i>Jugo de naranja</i>	<i>Compota de frutos rojos</i> <i>Ensalada de frutas mixtas</i>	<i>Duraznos en cubos</i> <i>Jugo de manzana</i>	<i>Manzanas horneadas con canela</i> <i>Peras frescas</i>	<i>Plátano fresco</i> <i>Jugo de uva</i>

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

Sándwich de queso a la parrilla y sopa de tomate V	Pasta de pollo a la parmesana con pan de ajo	Pierna de pollo con hierbas provenzales y bollitos	Hamburguesa vegetariana V	Bowl de palomitas de pollo con bollitos
Pasta penne vegana al horno VE con palitos de pan con queso V	Chana Masala VE con pan pita horneado V	Lo Mein vegano de vegetales VE	Curry de coliflor, garbanzo y papas V con arroz integral	Sándwich de falafel y vegetales V
Wrap de pollo Búfalo	Sándwich de Sunbutter y mermelada VE	Cajita clásica de hummus VE	Abundante ensalada jardinera V con totopos	Ensalada de espinacas V con bollitos
<i>Ensalada de tres legumbres</i> <i>Elote estilo mexicano</i>	<i>Ensalada de frijoles negros y elote</i> <i>Aloo Palak (espinacas con papas estilo hindú)</i>	<i>Puré de papas con ajo</i> <i>Espinacas salteadas</i>	<i>Papas gajo condimentadas</i> <i>Calabaza butternut al horno</i>	<i>Guarnición de ensalada jardinera</i> <i>Brócoli al horno</i>
<i>Mandarina fresca</i> <i>Uvas rojas sin semillas</i>	<i>Pera fresca</i> <i>Duraznos en cubos</i>	<i>Uvas rojas sin semillas</i> <i>Salsa de manzana</i>	<i>Plátano fresco</i> <i>Gajos de naranja</i>	<i>Manzana fresca entera</i> <i>Ensalada de frutas mixtas</i>

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES

ESCUELA PRIMARIA



LUNES | 16

MARTES | 17

MIÉRCOLES | 18

JUEVES | 19

VIERNES | 20

DESAYUNO

NO HAY	Avena abundante VE con compota de frutos rojos	Sándwich de pan pita con huevo y queso V	Muffin inglés de salchicha de pavo	Burrito de huevo y papa para el desayuno
CLASES	Yogur de fresa y plátano con galletas graham	Trocitos de pan francés con canela V	Miniwaffles de mora azul V	Bagel sencillo con queso crema V
	Mandarinas frescas Compota de frutos rojos	Plátano fresco Jugo de uva	Gajos de naranja Peras en cubos	Uvas rojas sin semillas Vaso de jugo de naranja

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

NO HAY	Picadillo de res con arroz integral con cilantro y limón	Pollo Alfredo con brócoli y palitos de pan trenzados	Lo Mein de pollo y vegetales fritos General Tso's	Hamburguesa Mo'
CLASES	Quesadilla de queso V	Sándwich de queso a la parrilla V	Lo Mein horneado de vegetales y tofu VE	Chili arcoíris vegano con totopos VE
	Sándwich de Sunbutter y mermelada VE	Sándwich de ensalada de pollo	Abundante ensalada jardinera con totopos V	Wrap de pollo BBQ estilo Southwest
	Frijoles negros condimentados Ejotes a la parmesana	Brócoli y zanahorias al horno Kale salteado con jengibre	Brócoli al horno Mezcla de vegetales asiáticos picantes	Papas gajo condimentadas Guarnición de ensalada César
	Peras frescas Salsa de manzana	Gajos de naranja Bocaditos de piña	Plátano fresco Salsa de manzana	Manzana fresca Peras en cubos

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES
ESCUELA PRIMARIA

LUNES | 23

MARTES | 24

MIÉRCOLES | 25

JUEVES | 26

VIERNES | 27

DESAYUNO

Palitos de pan francés integral con jarabe VE	Avena abundante con compota de frutos rojos VE	NO HAY	Banderillas de salchicha de desayuno	Sándwich de bagel con huevo y queso
Miniwaffles de mora azul V	Galleta de avena y pasas para el desayuno V	CLASES	Frudel de manzana V	Danés de fresa y guayaba V
<i>Rebanadas de manzana fresca</i> Jugo de naranja	Compota de frutos rojos Bocaditos de piña		<i>Plátano fresco</i> Ensalada de frutas mixtas	<i>Pera fresca</i> Vaso de jugo de uva

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

Pollo a la jamaicana con arroz integral	Bowl de pollo griego y arroz cítrico con garbanzos al horno	NO HAY	Pollo y waffles con jarabe natural	Tacos de pescado estilo Baja
Nachos con frijoles y queso V	Pan pita mediterráneo V	CLASES	Chili arcoíris con totopos vegano	Chana Masala VE con pan pita horneado V
Cajita clásica de hummus VE	Abundante ensalada jardinera con bollitos V		Ensalada griega V	Sándwich de ensalada de atún
<i>Frijoles negros condimentados</i> <i>Camotes estilo mexicano al horno</i>	<i>Zanahoria con glaseado de cítricos</i> <i>Vegetales Fiesta</i>		<i>Col rizada condimentada</i> <i>Coliflor al horno</i>	<i>Espinacas salteadas</i> <i>Frijoles negros al estilo mexicano</i>
<i>Gajos de naranja</i> <i>Salsa de manzana</i>	<i>Manzana fresca entera</i> <i>Uvas rojas sin semillas</i>		<i>Pera fresca</i> <i>Manzanas horneadas con canela</i>	<i>Plátano fresco</i> <i>Mandarina fresca</i>

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES
ESCUELA PRIMARIA

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1 FEB	JUEVES 2	VIERNES 3
------------	-------------	-------------------	------------	-------------

DESAYUNO

Pizza con salchicha de pavo para el desayuno	Sándwich de desayuno americano	Bísquet con <i>gravy rústico</i> y huevos revueltos	Sémola de queso caliente con bísquet integral	Omelet de queso Colby con bísquet integral
Pan de frutos rojos V	Miniwaffles Maple Madness V	Galleta de avena y pasas para el desayuno V	Bagel con queso crema V	Yogur de fresa y plátano con galletas graham
Manzana fresca Jugo de uva	Gajos de naranja Peras en cubos	Pera fresca Jugo de manzana	Manzana fresca Bocaditos de piña	Plátano fresco Jugo de naranja

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales.

V se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

Pizza de queso	Enchiladas de frijoles y queso con arroz integral español	Croque-Monsieur Belga	Pollo teriyaki y bowl de arroz	Dumplings de pollo y vegetales con lo Mein de vegetales
Pizza vegetariana V	Hamburguesa vegetariana V	Dahl de lentejas con pan pita horneado V	Sándwich de queso a la parrilla V	Mumbo Tofu con Arroz frito con vegetales V
Wrap de pollo Búfalo	Ensalada de espinacas V con bollitos	Sándwich de ensalada de pollo	Wrap de ensalada jardinera V	Sándwich de Sunbutter y mermelada VE
Brócoli y zanahorias al horno Guarnición de ensalada César	Plátanos dulces Frijoles charros	Kale salteado con jengibre Papas asadas con soya	Vegetales teriyaki Elote amarillo dulce	Papas gajo condimentadas Guarnición de ensalada romana
Gajos de naranja Uvas rojas sin semillas	Manzanas horneadas con canela Uvas rojas sin semillas	Plátano fresco Salsa de manzana	Pera fresca Duraznos en cubos	Manzana fresca entera Bocaditos de piña

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales.

V se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**.

Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.