

# Menú de Febrero para los Grados 9-12

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p><b>1</b> Palitos de tostada francesa Fruta fresca</p> <p>Pizza de pollo en salsa de barbacoa o de queso<sup>V</sup> O Sándwich de pescado al horno con lechuga y tomate O Ensalada César con pollo Maíz dulce y/o ensalada verde Fruta fresca</p>
<p><b>4</b> Burrito de Desayuno Fruta fresca</p> <p>Sándwich casero de bistec y queso Con cebolla y pimientos O Combinación de fileticos de pollo y Trozos de queso<sup>V</sup> O Trozos de queso<sup>V</sup> O Ensalada Cobb<sup>V</sup> Rodajas de papa asadas y/o ensalada verde Fruta fresca</p>	<p><b>5</b> Waffle con pollo y canela Sándwich de desayuno Fruta fresca</p> <p>Espagueti y albóndigas con pan de ajo O Croissant de brócoli y queso cheddar<sup>V</sup> O Ensalada César con pollo búfalo Arvejas sazonadas y/o palitos de zanahoria Fruta fresca</p>	<p><b>6</b> Palitos de Tostada Francesa Fruta fresca</p> <p>Pescado <b>LOCAL</b> rebanado al horno con arroz integral O Sándwich de pollo a la parrilla en pan hawaiano con lechuga y tomate O Ensalada Chef con pavo y queso Zanahorias asadas y/o ensalada cítrica de espinaca Fruta fresca</p>	<p><b>7</b> Panecillo con huevo y queso Fruta fresca</p> <p>Fajita de pollo y espinaca Quesadilla de pollo y espinaca<sup>V</sup> O Hamburguesa con/sin queso O Ensalada verde con atún Rodajas de batata asadas y/o rodajas de pepino Fruta fresca</p>	<p><b>8</b> Waffles de grano integral Fruta fresca</p> <p>Pizza de albóndigas o de queso<sup>V</sup> O Wrap de pollo búfalo O Ensalada César con pollo Ensalada de garbanzo y/o palitos de apio y palitos de zanahoria Fruta fresca</p>
<p><b>11</b> Palitos de Tostada Francesa Fruta fresca</p> <p>Macarrones con queso al horno<sup>V</sup> con un panecillo O Sándwich de albóndigas O Ensalada verde con pollo búfalo Zanahorias asadas y/o ensalada verde Fruta fresca</p>	<p><b>12</b> Avena casera con canela Fruta fresca</p> <p>Nachos de pollo con queso blanco e ingredientes frescos O Hamburguesa con/sin queso Pepper Jack O Ensalada César con pollo Yuca Fries al Horno y/o Frijoles negros calientitos Fruta fresca</p>	<p><b>13</b> Panecillo con huevo y queso Fruta fresca</p> <p>Pollo a la naranja con arroz integral O Sándwich cubano de cerdo desmenuzado con salsa barbacoa O Ensalada Chef con pavo y queso Brócoli y/o palitos de zanahoria Fruta fresca</p>	<p><b>14</b> Burrito de Desayuno Fruta fresca</p> <p>Piernas de pollo con salsa barbacoa con pan de maíz O Sándwich de pescado al horno con lechuga y tomate O Ensalada griega<sup>V</sup> Rodajas de batata asadas y/o rodajas de pepino Fruta fresca</p>	<p><b>15</b> Bagel con salchicha de pavo y queso Fruta fresca</p> <p>Pizza con pollo búfalo o de queso<sup>V</sup> O Sándwich de pollo a la parrilla con Lechuga y tomate O Ensalada verde con atún Maíz dulce y/o palitos de zanahoria Fruta fresca</p>
<p><b>18</b></p> <p>Día de los Presidentes No hay clases</p>	<p><b>19</b></p> <p>Vacaciones de Febrero No hay clases</p>	<p><b>20</b></p> <p>Vacaciones de Febrero No hay clases</p>	<p><b>21</b></p> <p>Vacaciones de Febrero No hay clases</p>	<p><b>22</b></p> <p>Vacaciones de Febrero No hay clases</p>
<p><b>25</b> Parfait de Yogur con fresas y granola Fruta fresca</p> <p>Tazón de arroz integral y pollo Teriyaki con salsa barbacoa y brócoli O Hamburguesa con/sin queso Rodajas de batata asadas y/o Brócoli Fruta fresca</p>	<p><b>26</b> Avena casera con canela Fruta fresca</p> <p>Tacos de carne de res sobre una tortilla crujiente con ingredientes frescos O Croissant de bistec y queso O Ensalada César con pollo Frijoles negros calientitos y/o Ensalada verde Fruta fresca</p>	<p><b>27</b> Waffle con pollo y canela Sándwich de desayuno Fruta fresca</p> <p>Sándwich de queso tostado con un plato acompañante de chili de tres frijoles O empanada jamaicana con salsa O Ensalada César con pollo Plátanos horneados y/o palitos de zanahoria Fruta fresca</p>	<p><b>28</b> Panecillo con huevo y queso Fruta fresca</p> <p>Arroz al estilo hispano con Fajitas de pollo O sándwich de pollo crujiente en pan hawaiano con lechuga y tomate O Ensalada griega<sup>V</sup> Rodajas de batata asadas y/o rodajas de pepino Fruta fresca</p>	



*Se ofrece una variedad de desayunos fríos diariamente!*

Éstas pueden incluir: Barras energéticas LOCAL 88 Acres, barras energéticas ZeeZee variadas, cereales bajos en azúcar, bagels integrales, galletas Graham Safe + Fair o galletas de canela o granola, yogur de frutas, palitos de queso y huevos hervidos duros

**Posibles opciones de almuerzos vegetarianos para tomar y llevar (grab and go):**

Sándwich de crema de maní y mermelada<sup>SV</sup>  
Yogur y granola para tomar y llevar<sup>V</sup>  
Humus y vegetales para tomar y llevar<sup>V</sup>

### ¿Sabías que?:

**El desayuno y el Almuerzo es GRATIS para todos los Estudiantes**

#### Opciones de leche para el desayuno

1% Natural & Natural sin grasa

#### Opciones de leche para el almuerzo

1% Natural & Natural sin grasa & Chocolate

- Todos los productos de cereal son ricos en granos enteros
- Las carnes son desgrasadas y los quesos son bajos en grasa
- Se ofrece una variedad de frutas y vegetales frescos diariamente
- Se ofrece una variedad de condimentos diariamente
- Todos los artículos del menú que contienen ingredientes con maní o nueces de árbol están marcados claramente
- La "S" indica que la mantequilla de maní será reemplazada con "Sunbutter" (para Escuelas Conscientes del Maní/Cacahuates)
- La "V" indica opciones vegetarianas

#### Por favor toma en cuenta:

- Si eres alérgico a alguna comida, habla con la enfermera escolar y comunícale al supervisor de la cocina
- Este menú está sujeto a cambios

Para conocer más sobre los Servicios de Alimentos y Nutrición de BPS, visita: <http://www.bostonpublicschools.org/fns>

Departamento de Servicios de Alimentos y Nutrición, 370 Columbia Road, Boston, MA 02125

**Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.**