

# Menú de Marzo para los Grados 9-12

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Palitos de tostada francesa Fruta fresca  Pizza de albóndigas 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
<b>4</b> Parfait de Yogur con frutos del bosque y granola Fruta fresca  Sándwich casero de bistec y queso con cebolla y pimientos O trozos de queso <sup>V</sup> O Ensalada asiática de pollo Tiras de papa asadas y/o ensalada verde Fruta fresca	<b>5</b> Panecillo con huevo y queso Fruta fresca  Espagueti y albóndigas con Pan de ajo O Croissant de brócoli y queso cheddar <sup>V</sup> O Ensalada verde con pollo búfalo Zanahorias asadas y/o ensalada verde Fruta fresca	<b>6</b> Palitos de tostada francesa Fruta fresca  Pescado LOCAL Rebanado al horno con arroz integral O sándwich de pollo crujiente en pan Hawaiano con lechuga y tomate O Ensalada Cobb <sup>V</sup> Maíz dulce y/o Ensalada cítrica de espinaca Fruta fresca	<b>7</b> Sándwich de desayuno de Waffle con pollo y canela Fruta fresca  Quesadilla de pollo estilo fajita y espinaca o Quesadilla simple de espinaca <sup>V</sup> O Hamburguesa con/sin queso O Ensalada verde con atún Tiras de camote asado (sweet potato) y/o rebanadas de pepino Fruta fresca	<b>8</b> Waffles de grano integral Fruta fresca  Pizza de pollo en barbacoa o de queso <sup>V</sup> O Croissant de bistec y queso O Ensalada César con pollo Ensalada de garbanzos y/o palitos de zanahoria Fruta fresca
<b>11</b> Palitos de tostada francesa Fruta fresca  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	<b>12</b> Parfait de Yogur con frutos del bosque y granola Fruta fresca  Nachos de pollo con queso blanco e ingredientes frescos O Hamburguesa con/sin queso Pepper Jack O Ensalada César con pollo Frijoles negros calientitos y/o rebanadas de pepino Fruta fresca	<b>13</b> Panecillo con huevo y queso Fruta fresca  Pollo a la naranja sobre arroz integral O Sándwich cubano de cerdo O Ensalada Chef con pavo y queso Brócoli y/o palitos de zanahoria Fruta fresca	<b>14</b> Waffles de grano integral Fruta fresca  Pavo relleno asado, con salsa espesa con panecillo de maíz O Empanada jamaicana de res con vasito de salsa O Ensalada griega <sup>V</sup> Tiras de camote asado (sweet potato) y/o ensalada verde Fruta fresca	<b>15</b> Burrito de Desayuno Fruta fresca  Pizza con pollo búfalo o de queso <sup>V</sup> O Sándwich de pollo a la parrilla en pan Hawaiano con lechuga y tomate O Ensalada verde con atún Maíz dulce y/o palitos de apio Fruta fresca
<b>18</b> Avena casera con canela Fruta fresca  Tazón de Pollo Teriyaki a la parrilla, brócoli, y arroz integral O Hamburguesa con/sin queso O Ensalada verde con atún Tiras de camote asado (sweet potato) y/o brócoli Fruta fresca	<b>19</b> Palitos de tostada francesa Fruta fresca  Tacos de carne de res en una tortilla crujiente con ingredientes frescos y arroz O Croissant de bistec y queso O Ensalada César con pollo Frijoles negros calientitos y/o palitos de zanahoria Fruta fresca	<b>20</b> Panecillo con huevo y queso Fruta fresca  Sándwich de queso tostado con chili de tres frijoles O Empanada jamaicana con vasito de salsa O Ensalada Chef con pavo y queso Maíz dulce y/o rebanadas de pepino Fruta fresca	<b>21</b> Sándwich de desayuno de Waffle con pollo y canela Fruta fresca  Arroz amarillo con pollo estilo fajita O sándwich de pollo crujiente en pan Hawaiano con lechuga y tomate O Ensalada griega <sup>V</sup> Zanahorias asadas y/o ensalada cítrica de espinaca Fruta fresca	<b>22</b> Parfait de Yogur con frutos del bosque y granola Fruta fresca  Pizza de albóndigas 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
<b>25</b> Palitos de tostada francesa Fruta fresca  Sándwich casero de bistec y queso con cebolla y pimientos O trozos de queso <sup>V</sup> O ensalada de pollo asiático Tiras de papa asadas y/o ensalada verde Fruta fresca	<b>26</b> Panecillo con huevo y queso Fruta fresca  Espagueti y albóndigas con Pan de ajo O Croissant de brócoli y queso cheddar <sup>V</sup> O Ensalada verde con pollo búfalo Zanahorias asadas y/o ensalada verde Fruta fresca	<b>27</b> Parfait de Yogur con frutos del bosque y granola Fruta fresca  Pescado LOCAL rebanado al horno con arroz integral O sándwich de pollo crujiente en pan Hawaiano con lechuga y tomate O Ensalada Cobb <sup>V</sup> Maíz dulce y/o ensalada cítrica de espinaca Fruta fresca	<b>28</b> Sándwich de desayuno de Waffle con pollo y canela Fruta fresca  Pollo estilo fajita de pollo y espinaca O Quesadilla simple de espinacas <sup>V</sup> O Hamburguesa con/sin queso O Ensalada verde con atún Tiras de camote asado (sweet potato) y/o rebanadas de pepino Fruta fresca	<b>29</b> Waffles de grano integral Fruta fresca  Pizza de pollo en barbacoa o queso <sup>V</sup> O Croissant de bistec y queso O Ensalada César con pollo Ensalada de garbanzos y/o palitos de zanahoria Fruta fresca



¡Se ofrece una variedad de opciones "frías" para el desayuno diariamente! Éstas pueden incluir:

Barras energéticas de la marca LOCAL 88Acres, varias barras energéticas ZeeZee, cereales bajos en azúcar, bagels integrales, galletas graham Safe + Fair o galletas con canela o granola, yogur de frutas, palitos de queso y huevos duros

### Posibles opciones de almuerzos vegetarianos para llevar (grab and go):

Sándwich de crema de maní y mermelada<sup>SV</sup>

Yogur y granola para llevar<sup>V</sup>

Humus y verduras para llevar<sup>V</sup>

### ¿Sabía Usted?:

**El desayuno y el almuerzo son GRATIS para todos los estudiantes**

#### Opciones de leche para el desayuno

1% Simple & Simple sin grasa

#### Opciones de leche para el almuerzo

1% Simple, Simple sin grasa & Chocolatada

- Todos los productos de cereal abundan en granos enteros
- Las carnes son desgrasadas y los quesos son bajos en grasa
- Se ofrece una variedad de frutas y verduras frescas 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 con el supervisor de la cocina
- Este menú puede cambiar

Para saber 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