

Menú de Marzo para los Grados K-8

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



¡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^{SV}
Yogur y granola para llevar^V
Humus y verduras para llevar^V

¿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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.