

# Brass City Charter School

## BRINDANDO ALIMENTOS FRESCOS Y SALUDABLES DIARIAMENTE

### MENU DE ALMUERZO NOVIEMBRE 2017

SERVICIO DIARIO: VEGETALES Y ENSALADA FRESCA; OPCIONES DE LECHE CON SABOR LIBRE DE GRASA O LECHE BLANCA 1%, ALTERNATIVAS DE PLATO PRINCIPAL

30 MACARONES CON QUESO ZANAHORIAS*BRECOL PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	31 TAQUITOS DE POLLO CON QUESO ARROZ INTEGRAL*HABICHUELAS SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	1 PESCADO EMPANADO EN HARINA INTEGRAL PAN INTEGRAL ZUCHNI YELLOW SQUASH SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	2 TOSTADAS FRANCESAS INTEGRALES SALSA DE ARANDANO(BLUEBERRY) SALCHICHA DE PAVO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	3 NOON DISMISSAL
6 SPAGHETTI INTEGRAL CARNE EN SALSA DE TOMATE SALSA MARINARA BRECOL PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	7 POLLO AL HORNO ARROZ INTEGRAL * HABICHUELAS PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	8 HAMBURGUESA CON QUESO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	9 CHILI DE PAVO QUESO RALLADO & NACHOS HABICHUELAS *BATATA DULZE AL HORNO SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	10 PALITOS DE PAN INTEGRAL CON QUESO SALSA DE TOMATE CALABAZIN*COLIFLOR SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS
13 SANDWICH DE QUESO EN PAN INTEGRAL SOPA DE TOMATE* BRECOL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	14 POLLO EN NARANJA ARROZ INTEGRAL HABICHUELAS TIERNAS SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	15 WRAP CON POLLO LECHUGA ROMANA* QUESO Y ADEREZO CAESAR ZANAHORIAS *CALABAZA BUTTERNUT SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	16 PANCAKES INTEGRAL SALSA DE MANZANA CON CANELA SALCHICHA DE PAVO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	17 NOON DISMISSAL
20 SANDWICH CON ALBONDIGAS Y SALSA MARINARA HABICHUELAS TIERNAS SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	21 PAVO AL HORNO*GRAVY ARROZ INTEGRAL* HABICHUELAS MAIZ*PAPAS MAJADAS SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	22 EARLY DISMISSAL	23 THANKSGIVING RECESS	24 THANKSGIVING RECESS
27 SANDWICH DE POLLO EN PAN INTEGRAL ENSALADA LECHUGA Y TOMATE BATATA DULZE AL HORNO SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	28 SPAGHETTI INTEGRAL CARNE EN SALSA DE TOMATE SALSA MARINARA BRECOL PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	29 POLLO ENPANADO INTEGRAL ARROZ INTEGRAL HABICHUELAS PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS TASTING ITEM	30 TACOS DE PESCADO EN TORTILLA INTEGRAL REPOLLO * REFRITO SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	1 NOON DISMISSAL

EL

ALMUERZO PARA ESTUDIANTES CONSISTE DE: CARNES/SUSTITUTO DE CARNES, PANES PASTAS Y ARROZ DERIVADOS DE HARINA INTEGRAL, FRUTAS, VEGETALES Y LECHE. LOS ESTUDIANTES DEBEN ESCOGER COMO MINIMO 3 INCLUYENDO ½ TAZA DE FRUTA O VEGETALES Y 2 COMPONENTES ADICIONALES. PARA LA MEJOR NUTRICION RECOMENTAMOS QUE ESCOJAN 5 COMPONENTES! SOMOS UNA INSTITUCION QUE PROVEE IGUALDAD DE OPORTUNIDAD. MENU SUJETO A CAMBIOS.