

Brass City Charter School

OFRECIENDO COMIDAS FRESCAS Y SALUDABLES DIARIAMENTE

MENU DE ALMUERZO MARZO 2017

SERVICIO DIARIO INCLUYE: SURTIDO DE VEGETALES /ENSALADA FRESCA; OPCIONES DE LECHE CON SABOR LIBRE DE GRASA O LECHE BLANCA 1%, ALTERNATIVAS ADICIONALES AL PLATO PRINCIPAL

5 MACARONES CON QUESO BRECOL PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	6 HAMBURGUESA CON QUESO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	7 TAQUITOS SUAVE DE POLLO LECHUGA ROMANA ADEREZO CESAR QUESO RALLADO CALABACIN SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	8 PALITOS DE PAN INTEGRAL CON QUESO SALSA DE TOMATE CALABACINES*COLIFLOR SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	9 MEDIO DIA DE CLASES
12 POLLO AL HORNO ARROZ INTEGRAL HABICHUELAS GUISADAS PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	13 SPAGHETTI INTEGRAL CARNE DE PAVO EN SALSA DE TOMATE SALSA MARINARA PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	14 EMPAREDADO DE PAVO EN PAN INTEGRAL SURTIDO DE VEGETALES FRESCOS SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	15 TOSTADAS FRANCESAS INTEGRALES SALSA DE ARANDANO SALCHICHA DE PAVO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	16 SANDWICH CON ALBONDIGAS Y SALSA MARINARA HABICHUELAS TIERNAS SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS
19 CHILI DE PAVO & NACHOS HABICHUELAS SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	20 POLLO EN SALSA NARANJA ARROZ INTEGRAL HABICHUELAS TIERNAS SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	21 HAMBURGUESA CON QUESO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	22 MEDIO DIA DE CLASES	23 MEDIO DIA DE CLASES
26 PIZZA RELLENA DE QUESO SALSA MARINARA CALABACIN SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	27 TOSTADAS FRANCESAS INTEGRALES SALSA DE ARANDANO SALCHICHA DE PAVO TROZOS DE PAPA AL HORNO KETCHUP SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	28 SPAGHETTI INTEGRAL CARNE EN SALSA DE TOMATE SALSA MARINARA PAN INTEGRAL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	29 PESCADO EMPANADO INTEGRAL ARROZ INTEGRAL PAN INTEGRAL COLIFLOR*BRECOL SURTIDO DE FRUTAS FRESCAS	30 VIERNES SANTO

EL SERVICIO DE COMIDAS 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.