



# Diciembre 2021

## RICHMOND PUBLIC SCHOOLS Almuerzo para escuelas secundarias 9-12

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 de diciembre de 2021	2 de diciembre de 2021	3 de diciembre de 2021
		<p>MUSLO CRUJIENTE HORNEADO con bocadillo integral Batata horneada Judías verdes con condimento Elección de: Jugo de naranja 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Opciones de leche</p>	<p>POLLO GRILLADO A LA BARBACOA EN PAN INTEGRAL con lechuga y tomates Papa horneada Brócoli fresco Elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Aderezo tipo Ranch Opciones de leche</p>	<p>PIZZA CON QUESO INTEGRAL Papas fritas Acompañamiento de ensalada Elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Aderezo tipo Ranch Aderezo italiano Opciones de leche</p>
		6 de diciembre de 2021	7 de diciembre de 2021	8 de diciembre de 2021
<p>HAMBURGUESA CON QUESO EN PAN INTEGRAL con lechuga y tomates Brócoli al vapor Zanahorias bebé con aderezo Elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Ketchup Mostaza Opciones de leche</p>	<p>MUSLO HORNEADO con bocadillo integral Papas tipo fritas al horno Judías verdes con condimento Elección de: Jugo de naranja 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Opciones de leche</p>	<p>POLLO CON ESPECIAS EN PAN INTEGRAL con lechuga y tomates Frijoles horneados Papas fritas Elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Opciones de leche</p>	<p>NACHOS con papitas de nacho para tortilla ^ Frijoles negros y taza de salsa de maíz Ensalada Elección de: Jugo de naranja 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Opciones de leche</p>	<p>PIZZA CON QUESO INTEGRAL Papas fritas Brócoli fresco Aderezo Ranch (2) Elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Opciones de leche</p>
13 de diciembre de 2021	14 de diciembre de 2021	15 de diciembre de 2021	16 de diciembre de 2021	17 de diciembre de 2021
<p>POLLO GRILLADO EN PAN con lechuga y tomates Papas fritas Zanahorias bebé frescas Elección de: Jugo de naranja 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Aderezo tipo Ranch Opciones de leche</p>	<p>FAJITA DE POLLO EN BOCADILLO INTEGRAL con pimientos y cebollas Frijoles negros Papas fritas Zanahorias bebé frescas Elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Aderezo tipo Ranch Opciones de leche</p>	<p>MUSLO CRUJIENTE HORNEADO con bocadillo integral Batata horneada Judías verdes con condimento Elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Opciones de leche</p>	<p>POLLO GRILLADO A LA BARBACOA EN PAN INTEGRAL con lechuga y tomates Papa horneada Brócoli fresco Elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Aderezo tipo Ranch Opciones de leche</p>	<p>PIZZA CON QUESO INTEGRAL Papas fritas Acompañamiento de ensalada Elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Aderezo tipo Ranch Aderezo italiano Opciones de leche</p>
20 de diciembre de 2021	21 de diciembre de 2021	22 de diciembre de 2021	23 de diciembre de 2021	24 de diciembre de 2021
<p>HAMBURGUESA CON QUESO EN PAN INTEGRAL ^ con lechuga y tomates Brócoli al vapor elección de: Jugo de fruta 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Ketchup Mostaza Opciones de leche</p>	<p>MUSLO HORNEADO con bocadillo integral Maíz Judías verdes con condimento Elección de: Jugo de naranja 100 % Fruta fresca o fruta refrigerada Opciones de leche</p>			



TODAS LAS COMIDAS SE SIRVEN CON LOS CONDIMENTOS ADECUADOS Y LA OPCIÓN DE LECHE DESCREMADA Y CON EL 1 % DE GRASA.

\*\*MENÚ SUJETO A CAMBIOS DEBIDO A LA DISPONIBILIDAD DE LOS PRODUCTOS \*\*

^ Denota que el producto tiene grano integral o trigo entero

\*\*\* Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El Departamento de Agricultura de EE. UU. prohíbe la discriminación y las represalias contra sus usuarios, empleados y candidatos a empleo basadas en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la identidad de género, la religión, y, cuando corresponda, las creencias políticas, el estado civil, el estado familiar o parental, la orientación sexual o que el ingreso de una persona derive en todo o parte de un programa de asistencia público, o con respecto a información genética protegida en relación con el empleo o en cualquier programa o actividad llevados a cabo o financiados por el Departamento. (No todas las prohibiciones se aplican a todos los programas o actividades de empleo.) Si desea presentar una reclamación por discriminación en el programa de Derechos Civiles, complete el formulario de reclamación por discriminación de USDA en <http://www.nscr.usda.gov/complaintfilingcust.html>, o ante cualquier oficina de USDA, o llame al (866)632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos el formulario de reclamación completo o la carta por correo a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington D.C. 20250-9410, por fax al (202)690-7442 o por correo electrónico al [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Las personas sordas, con dificultades para oír o con discapacidades en el habla pueden ponerse en contacto con USDA a través del servicio federal de retransmisión al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (español).

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.