

# DICIEMBRE

## ALMUERZO



### Richmond Public Schools

#### Almuerzo para escuela primaria Kínder a 5

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 de noviembre de 2021	30 de noviembre de 2021	1 de diciembre de 2021	2 de diciembre de 2021	3 de diciembre de 2021
		MINIRAVIOLES DE QUESO CON SALSA ^ Pan en rodajas ^ Judías verdes Manzana fresca Opciones de leche	HAMBURGUESA CON FRIJOLES HORNEADOS Pan de hamburguesa ^ SÁNDWICH DE QUESO GRILLADO ^ Frijoles horneados Jugo SunSet Sip Naranja fresca Mostaza Ketchup Opciones de leche	SÁNDWICH DE ALBÓNDIGA Pan de perro caliente ^ BURRITO DE FRIJOLES Y QUESO ^ Bastones de papa Pera fresca Salsa de taco Ketchup Opciones de leche
6 de diciembre de 2021	7 de diciembre de 2021	8 de diciembre de 2021	9 de diciembre de 2021	10 de diciembre de 2021
DIPPERS DE PIZZA ^ Salsa marinara Judías verdes Naranja fresca Opciones de leche	FILETE SALISBURY CON SALSA DE CARNE Y PURÉ Pan de hamburguesa ^ BURRITO DE FRIJOLES Y QUESO ^ Pote de salsa Jugo SunSet Sip Pera fresca Opciones de leche	PASTA PENNE CON SALSA DE CARNE ^ MINIRAVIOLES DE QUESO CON SALSA ^ Grisines ^ Brócoli Manzana fresca Opciones de leche	PERRO CALIENTE CON PAPAS ESPAÑOLAS Pan de perro caliente ^ SÁNDWICH DE QUESO GRILLADO ^ Papas fritas Frijoles horneados Naranja fresca Mostaza Ketchup Opciones de leche	FRITURAS DE POLLO CROCANTE ^ EMPANADA DE FRIJOLES Y QUESO ^ Vegetales mixtos Pera fresca Salsa barbacoa Opciones de leche
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
MACARRONES CON QUESO ^ Mezcla de vegetales de campo Naranja fresca Opciones de leche	HAMBURGUESA DE POLLO REBOZADA ^ Pan de hamburguesa ^ MINIRAVIOLES DE QUESO CON SALSA ^ Grisines ^ Brócoli Pera fresca Salsa barbacoa Opciones de leche	PIZZABOLI ^ Vegetales mixtos Manzana fresca Opciones de leche	TACOS DE PAVO BURRITO DE FRIJOLES Y QUESO ^ Rueditas de tortilla ^ Pote de salsa Jugo de vegetales Ruby Rusher Naranja fresca Opciones de leche	HAMBURGUESA CON FRIJOLES HORNEADOS Pan de hamburguesa ^ SÁNDWICH DE QUESO GRILLADO ^ Frijoles horneados Jugo SunSet Sip Pera fresca Mostaza Ketchup Opciones de leche
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
DIPPERS DE PIZZA ^ Salsa marinara Judías verdes Naranja fresca Opciones de leche	BOCADILLOS DE POLLO A LA BARBACOA BURRITO DE FRIJOLES Y QUESO ^ Maiz Pote de salsa Rueditas de tortilla ^ Pera fresca Opciones de leche	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES
27 de diciembre de 2021	28 de diciembre de 2021	29 de diciembre de 2021	30 de diciembre de 2021	31 de diciembre de 2021
NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES

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 \*\*

^ Denota que el producto tiene grano integral o trigo entero

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

Consulte el menú de su escuela en línea en: [preferredmealsmenu.com](http://preferredmealsmenu.com)



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.

## Información nutricional: CHIMBORAZO

La información nutricional y los menús se planifican usando una estimación que combina las opciones de leche que se sirven en las escuelas. Para conocer los nutrientes individuales de la leche, consulte la etiqueta real en la caja que se sirve en la escuela.

	Nombre del producto	Calorías	Grasa total (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Azúcar (g)	Proteína (g)	Vitamina A (UI)	Vitamina C (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Aportes
01-12-2021	MINIRAVIOLES DE QUESO CON SALSA ^	308	7	2	0	50	883	42	5	8	19	10	0	126	2	MMA: 2 onzas G/B: 1.25 porciones WG V: 1/2 taza RO
	Pan en rodajas ^	70	1	0	0	0	134	12	2	2	4	0	0	30	1	G/B: 1 porción WG
	Judías verdes	32	0	0	0	0	0	6	2	2	2	21	10	36	1	V: 1/2 taza O BW-PLANT
	Manzana fresca	64	0	0	0	0	1	17	3	13	0	4	6	7	0	F: 1 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
02-12-2021	HAMBURGUESA CON FRIJOLES HORNEADOS	332	11	4	0	40	433	39	8	8	22	1	0	117	5	MMA: 2 onzas V: 1/2 taza L
	Pan de hamburguesa ^	140	2	0	0	0	270	26	2	3	6	0	0	40	1	G/B: 2 porciones WG
	SÁNDWICH DE QUESO GRILLADO ^	340	20	10	0	50	820	30	2	6	14	0	0	322	1	MMA: 2 onzas G/B: 2 porciones WG
	Frijoles horneados	192	1	0	0	0	283	37	7	8	10	1	0	77	3	V: 1/2 taza L BW-LPP BW-HF
	Jugo SunSet Sip	45	0	0	0	0	35	11	0	10	0	500	70	10	0	V: 1/2 taza RO
	Naranja fresca	61	0	0	0	0	0	15	3	12	1	14	69	52	0	F: 1/2 taza BW-PLANT
	Mostaza	5	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Ketchup	10	0	0	0	0	45	2	0	1	0	0	0	0	0	
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
03-12-2021	SÁNDWICH DE ALBÓNDIGA	235	12	4	0	35	311	15	3	5	14	31	1	67	1	MMA: 2 onzas V: 1/2 taza RO
	Pan de perro caliente ^	110	2	0	0	0	230	19	2	3	5	0	0	80	1	G/B: 1.5 porciones WG
	BURRITO DE FRIJOLES Y QUESO ^	321	9	4	0	15	475	44	8	2	17	318	2	171	4	MMA: 2 onzas G/B: 2 porciones WG BW-LS BW-HF
	Bastones de papa	135	3	0	0	0	30	27	2	0	2	0	0	15	0	V: 3/4 taza S
	Pera fresca	67	0	0	0	0	1	18	4	11	0	1	5	10	0	F: 1/2 taza
	Salsa de taco	5	0	0	0	0	55	1	0	0	0	100	0	0	0	
	Ketchup	10	0	0	0	0	45	2	0	1	0	0	0	0	0	
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0		
06-12-2021	DIPPERS DE PIZZA ^	280	12	5	0	20	560	28	2	4	18	2000	0	360	2	MMA: 2 onzas G/B: 2 porciones WG
	Salsa marinara	40	1	0	0	0	200	7	1	4	1	90	6	20	1	V: 1/2 taza RO BW-PLANT

	Judías verdes	32	0	0	0	0	0	6	2	2	2	21	10	36	1	V: 1/2 taza O BW-PLANT
	Naranja fresca	61	0	0	0	0	0	15	3	12	1	14	69	52	0	F: 1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
07-12-2021	FILETE SALISBURY CON SALSA DE CARNE Y PURÉ	304	14	4	0	31	722	27	2	3	16	3	58	83	1	MMA: 2 onzas V: 1/2 taza S
	Pan de hamburguesa ^	140	2	0	0	0	270	26	2	3	6	0	0	40	1	G/B: 2 porciones WG
	BURRITO DE FRIJOLE Y QUESO ^	321	9	4	0	15	475	44	8	2	17	318	2	171	4	MMA: 2 onzas G/B: 2 porciones WG BW-LS BW-HF
	Pote de salsa	41	0	0	0	0	95	8	0	3	3	271	6	0	0	V: 1/4 taza RO
	Jugo SunSet Sip	45	0	0	0	0	35	11	0	10	0	500	70	10	0	V: 1/2 taza RO
	Pera fresca	67	0	0	0	0	1	18	4	11	0	1	5	10	0	F: 1/2 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
08-12-2021	PASTA PENNE CON SALSA DE CARNE ^	317	9	4	0	36	456	39	4	10	19	9	0	94	4	MMA: 2 onzas G/B: 1 porción WG V: 1/2 taza RO
	MINIRAVIOLES DE QUESO CON SALSA ^	308	7	2	0	50	883	42	5	8	19	10	0	126	2	MMA: 2 onzas G/B: 1.25 porciones WG V: 1/2 taza RO
	Grisines ^	100	1	0	0	0	140	20	2	1	4	0	9	20	1	G/B: 1 porción WG
	Brócoli	27	0	0	0	0	16	5	3	1	3	0	64	38	1	V: 1/2 taza DG BW-PLANT
	Manzana fresca	64	0	0	0	0	1	17	3	13	0	4	6	7	0	F: 1 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
09-12-2021	PERRO CALIENTE CON PAPAS ESPAÑOLAS	268	18	6	0	30	830	19	2	2	7	0	1	0	1	MMA: 2 onzas V: 1/2 taza S
	Pan de perro caliente ^	110	2	0	0	0	230	19	2	3	5	0	0	80	1	G/B: 1.5 porciones WG
	SÁNDWICH DE QUESO GRILLADO ^	340	20	10	0	50	820	30	2	6	14	0	0	322	1	MMA: 2 onzas G/B: 2 porciones WG
	Papas fritas	87	3	0	0	0	25	14	0	0	1	0	5	0	0	V: 1/2 taza S BW-PLANT
	Frijoles horneados	192	1	0	0	0	283	37	7	8	10	1	0	77	3	V: 1/2 taza L BW-LPP BW-HF
	Naranja fresca	61	0	0	0	0	0	15	3	12	1	14	69	52	0	F: 1/2 taza BW-PLANT
	Mostaza	5	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Ketchup	10	0	0	0	0	45	2	0	1	0	0	0	0	0	
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
10-12-2021	FRITURAS DE POLLO CROCANTE ^	260	15	2	0	25	390	16	3	1	15	30	0	36	2	MMA: 2 onzas G/B: 1 porción WG
	EMPANADA DE FRIJOLE Y QUESO ^	300	9	4	0	15	480	43	5	1	15	0	0	173	3	MMA: 2 onzas G/B: 2.75 porciones WG
	Vegetales mixtos	90	0	0	0	0	82	19	4	6	4	386	3	28	1	V: 1/4 taza RO V: 1/2 taza S BW-PLANT
	Pera fresca	67	0	0	0	0	1	18	4	11	0	1	5	10	0	F: 1/2 taza
	Salsa barbacoa	25	0	0	0	0	50	7	0	4	0	0	0	0	0	

	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
13-12-2021	MACARRONES CON QUESO ^	332	10	6	0	32	797	42	2	11	19	449	1	478	1	MMA: 2 onzas G/B: 1 porción WG
	Mezcla de vegetales de campo	69	0	0	0	0	32	15	3	4	3	396	8	36	1	V: 1/4 taza S V: 1/2 taza O BW- PLANT
	Naranja fresca	61	0	0	0	0	0	15	3	12	1	14	69	52	0	F: 1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
14-12-2021	HAMBURGUESA DE POLLO REBOZADA ^	240	13	2	0	25	520	15	2	0	16	0	0	40	1	MMA: 2 onzas G/B: 1 porción WG
	Pan de hamburguesa ^	140	2	0	0	0	270	26	2	3	6	0	0	40	1	G/B: 2 porciones WG
	MINIRAVIOLES DE QUESO CON SALSA ^	308	7	2	0	50	883	42	5	8	19	10	0	126	2	MMA: 2 onzas G/B: 1.25 porciones WG V: 1/2 taza RO
	Grisines ^	100	1	0	0	0	140	20	2	1	4	0	9	20	1	G/B: 1 porción WG
	Brócoli	41	0	0	0	0	24	8	4	2	4	0	96	58	1	V: 3/4 taza DG BW-PLANT
	Pera fresca	67	0	0	0	0	1	18	4	11	0	1	5	10	0	F: 1/2 taza
	Salsa barbacoa	25	0	0	0	0	50	7	0	4	0	0	0	0	0	
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
15-12-2021	PIZZABOLI ^	310	12	6	0	35	640	34	0	6	14	0	0	339	2	MMA: 2 onzas G/B: 2 porciones WG
	Vegetales mixtos	90	0	0	0	0	82	19	4	6	4	386	3	28	1	V: 1/4 taza RO V: 1/2 taza S BW-PLANT
	Manzana fresca	64	0	0	0	0	1	17	3	13	0	4	6	7	0	F: 1 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
16-12-2021	TACOS DE PAVO	150	8	2	0	47	300	6	2	2	15	562	0	0	1	MMA: 2 onzas BW-LPP BW-LS
	BURRITO DE FRIJOLE Y QUESO ^	321	9	4	0	15	475	44	8	2	17	318	2	171	4	MMA: 2 onzas G/B: 2 porciones WG BW-LS BW-HF
	Rueditas de tortilla ^	120	4	0	0	0	105	18	2	0	2	0	0	20	0	G/B: 1.25 porciones WG
	Pote de salsa	41	0	0	0	0	95	8	0	3	3	271	6	0	0	V: 1/4 taza RO
	Jugo de vegetales Ruby Rusher	50	0	0	0	0	35	14	0	12	0	500	70	10	0	V: 1/2 taza RO
	Naranja fresca	61	0	0	0	0	0	15	3	12	1	14	69	52	0	F: 1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
17-12-2021	HAMBURGUESA CON FRIJOLE HORNEADOS	332	11	4	0	40	433	39	8	8	22	1	0	117	5	MMA: 2 onzas V: 1/2 taza L
	Pan de hamburguesa ^	140	2	0	0	0	270	26	2	3	6	0	0	40	1	G/B: 2 porciones WG
	SÁNDWICH DE QUESO GRILLADO ^	340	20	10	0	50	820	30	2	6	14	0	0	322	1	MMA: 2 onzas G/B: 2 porciones WG
	Frijoles horneados	192	1	0	0	0	283	37	7	8	10	1	0	77	3	V: 1/2 taza L BW-LPP BW-HF
	Jugo SunSet Sip	45	0	0	0	0	35	11	0	10	0	500	70	10	0	V: 1/2 taza RO
	Pera fresca	67	0	0	0	0	1	18	4	11	0	1	5	10	0	F: 1/2 taza



Aportes de los alimentos: M/MA = Carne/alternativa de carne F = Fruta V = Verdura G/B = Grano/pan W/G = Grano integral  
Tipos de verdura: DG = Verde oscuro R/O = Rojo/anaranjado L = Legumbre S = Almidonada O = Otra  
Tipos de alimentos saludables: BW-PLANT = Origen vegetal BW-GF = Grasas buenas BW-LPP = Proteína vegetal/magra BW-LS = Azúcar reducida  
BW-HF = Alimento con alto contenido de fibra BW-PRO = Probióticos

## Información sobre alérgicos: CHIMBORAZO

**ADVERTENCIA SOBRE ALERGÉNICOS:** Este menú se incluye solo con fines de referencia, y los alimentos entregados a las escuelas están sujetos a cambios sin previo aviso. Puede consultar información precisa y actualizada sobre los ingredientes, incluidos los 8 principales alérgicos de los alimentos, en la etiqueta del producto en su escuela. Para evitar la exposición a estos alérgicos de los alimentos, consulte la etiqueta real del producto. **DE LO CONTRARIO, PUEDE PRODUCIRSE LA EXPOSICIÓN ACCIDENTAL A ALERGÉNICOS DE LOS ALIMENTOS.**

	Nombre del producto	Leche	Huevo	Maní	Fruto seco	Pescado	Mariscos	Soja	Trigo
01-12-2021	MINIRAVIOLES DE QUESO CON SALSA ^	X	X					X	X
	Pan en rodajas ^	X						X	X
	Judías verdes								
	Manzana fresca								
	Opciones de leche	X							
02-12-2021	HAMBURGUESA CON FRIJOLES HORNEADOS		X					X	
	Pan de hamburguesa ^	X						X	X
	SÁNDWICH DE QUESO GRILLADO ^	X						X	X
	Frijoles horneados								
	Jugo SunSet Sip								
	Naranja fresca								
	Mostaza								
	Ketchup								
	Opciones de leche	X							
03-12-2021	SÁNDWICH DE ALBÓNDIGA	X	X					X	X
	Pan de perro caliente ^	X						X	X
	BURRITO DE FRIJOLES Y QUESO ^	X						X	X
	Bastones de papa							X	
	Pera fresca								
	Salsa de taco								
	Ketchup								
Opciones de leche	X								

06-12-2021

DIPPERS DE PIZZA ^	X	X						X	X
Salsa marinara									
Judías verdes									
Naranja fresca									
Opciones de leche	X								

07-12-2021

FILETE SALISBURY CON SALSA DE CARNE Y PURÉ	X							X	X
Pan de hamburguesa ^	X							X	X
BURRITO DE FRIJOLE Y QUESO ^	X							X	X
Pote de salsa									
Jugo SunSet Sip									
Pera fresca									
Opciones de leche	X								

08-12-2021

PASTA PENNE CON SALSA DE CARNE ^	X							X	X
MINIRAVIOLES DE QUESO CON SALSA ^	X	X						X	X
Grisines ^								X	X
Brócoli									
Manzana fresca									
Opciones de leche	X								

09-12-2021

PERRO CALIENTE CON PAPAS ESPAÑOLAS								X	
Pan de perro caliente ^	X							X	X
SÁNDWICH DE QUESO GRILLADO ^	X							X	X
Papas fritas								X	
Frijoles horneados									
Naranja fresca									
Mostaza									
Ketchup									
Opciones de leche	X								







