


Esc. primarias

2022

| Semana 1 Carne / alternativa de carne y cereales | Lunes 3 de octubre | Martes 4 de octubre | Miércoles 5 de octubre | Jueves 6 de octubre | Viernes 7 de octubre |
|---|---|--|---|---|--|
| Elección de plato principal 1 Opción 1 o bien, Opción 2 | Hamburguesa RPS con o sin queso en pan integral | Perrito caliente de carne con pan integral |  | Día de dumpling de RPS Dumpling asiático y de pollo | Pizza Big Daddy o bien, Hamburguesa de pollo picante o regular en pan |
| | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral |
| Vegetales: Elegir 1 o 2 | Frijoles horneados Taza de pepinillos/tomate/lechuga | Papas tipo fritas al horno Zanahorias bebé frescas con aderezo tipo Ranch bajo en grasas Ensalada mixta del jardín | | Maíz Brócoli | Brócoli sazonado Ensalada mixta del jardín |
| Frutas: Elegir 1 o 2 | Manzana fresca Taza de durazno congelado | Naranja fresca Jugo de fruta 100 % | | Fruta fresca de temporada Jugo de fruta 100 % | Naranja fresca Jugo de fruta 100% |
| Leche Elegir 1 | Semidescremada Descremada de chocolate Descremada | Semidescremada Descremada de chocolate Descremada | | Semidescremada Descremada de chocolate Descremada | Semidescremada Descremada de chocolate Descremada |

“Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades”.

Esc. primarias

2022

| Semana 2 | 10 de octubre | 11 de octubre | 12 de octubre | 13 de octubre | 14 de octubre |
|---------------------------------------|---|---|---|---|--|
| Carne/alternativa de carne y cereales | Hamburguesa de pollo en pan | Macarrones con queso y albóndigas | Taco de carne con tortilla blanda | Desayuno de almuerzo Salchicha de pavo Bastones tostados a la francesa | Bocadillos de pizza con Salsa marinara |
| Elección de plato principal 1 | | | | | |
| Opción 1 o bien, Opción 2 | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral |
| Vegetales: Elegir 1 o 2 | -Papas al horno -Guisantes verdes | -Brócoli al vapor en trozos -Zanahorias bebé con aderezo ranch | -Fiesta de frijoles negros -Lechuga triturada, queso y salsa | -Hamburguesa de papa crocante -Zanahorias bebé frescas con aderezo tipo Ranch bajo en grasas | -Maíz sazonado -Pote de pepinos y tomates con aderezo tipo Ranch bajo en grasas |
| Frutas: Esc. primarias | -Manzana fresca Jugo de fruta -100% | -Durazno fresco -Jugo de fruta -100% | -Sandía fresca -Taza de durazno congelado | -Fruta fresca de temporada Jugo de fruta -100% | -Fresas frescas -Taza de durazno congelado |
| Leche Elegir 1 | -Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas | -Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas | -Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas | -Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas | -Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas |

*Semana nacional del almuerzo escolar
Del 10 al 14 de octubre de 2022*



“Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades”.


Esc. primarias

2022

| Semana 3 | Octubre de 17 | Octubre de 18 | Octubre de 19 | Octubre de 20 | Octubre de 21 |
|--|---|---|--|---|---|
| Carne/alternativa de carne y cereales | Hamburguesa RPS con o sin queso en pan integral | Pasta con salsa de carne y grisines integrales | Tiras de pollo con masa y aderezos | Sándwich de bife con queso en rollo de pan integral | Pizza Big Daddy |
| Elección de plato principal 1 | | | | | |
| Opción 1 O bien, Opción 2 | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral |
| Vegetales: Elegir 1 o 2 | -Frijoles horneados -Taza de pepinillos/tomate/lechuga | -Brócoli sazonado -Ensalada mixta del jardín | -Fiesta de frijoles negros -Taza de pepinillos/tomate/lechuga | -Papas al horno -Zanahorias bebé frescas con aderezo tipo Ranch bajo en grasas | -Mazorca de maíz -Ensalada mixta de primavera |
| Frutas: Esc. primarias Elegir 1 | -Manzana fresca -Taza de durazno congelado | -Naranja fresca -Jugo de fruta 100 % | -Sandía fresca -Taza de durazno congelado | -Fruta fresca de temporada -Jugo de fruta 100 % | -Fresas frescas -Taza de durazno congelado |
| Leche Elegir 1 | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada |

“Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades”.

Esc. primarias 2022

| Semana 4 | 24 de octubre | 25 de octubre | 26 de octubre | 27 de octubre | 28 de octubre |
|---|---|---|---|---|--|
| Carne / alternativa de carne y cereales |  | Hamburguesa RPS con o sin queso en pan integral | Hamburguesa de pollo en pan | Salchichas empanizadas | Pizza Big Daddy |
| Elección de plato principal 1 | | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral | Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral |
| Opción 1 O bien, Opción 2 | | -Frijoles horneados -Taza de pepinillos/tomate/lechuga | -Fiesta de frijoles negros -Lechuga triturada, queso y salsa | -Papas al horno -Zanahorias bebé con aderezo tipo Ranch bajo en grasas | -Maíz al vapor -Pote de pepinos y tomates Cherry con aderezo tipo Ranch |
| Vegetales: Elegir 1 o 2 | | -Naranja fresca -Jugo de fruta 100 % | -Sandía fresca -Taza de durazno congelado | -Fruta fresca de temporada -Jugo de fruta 100 % | -Fresas frescas -Taza de durazno congelado |
| Frutas: Esc. primarias | | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada |
| Leche Elegir 1 | | | | | |

5

“Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades”.

Esc. primarias 2022

| Semana 5 | 31 de octubre |
|--|--|
| Carne / alternativa de carne y cereales Elección de plato principal 1 Opción 1 O bien, Opción 2 | Hamburguesa de pollo en pan Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral |
| Vegetales: Elegir 1 o 2 | -Guisantes verdes -Papas al horno |
| Frutas: Esc. primarias | -Manzana fresca -Jugo de fruta 100 % |
| Leche Elegir 1 | -Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada |

“Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades”.

Esc. primarias 2022

De conformidad con la ley federal de derechos civiles, así como con las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (incluso la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o tomar represalia o retaliaciones por actividades previas a los derechos civiles.

La información sobre el programa puede ofrecerse en otros idiomas además de inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (por ejemplo Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administre el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720- 2600 (voz y TTY) o contactarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar un reclamo por discriminación en el programa, la persona que reclame debe completar un formulario AD-3027, formulario de reclamos por discriminación del programa de USDA, el cual puede obtenerse desde Internet en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o por carta al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria del denunciante con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completo o la carta deben enviarse al USDA por:

1. **correo:**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o
2. **Fax:**
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. **correo electrónico:**
program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

“Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades”.