

# Escuelas Secundarias de Woodburn

## Menú de Septiembre-Noviembre 2022 Desayuno & Almuerzo

SEM.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Pan de Plátano	Tacos	Cereal	Wafles	Baguel c/ Queso-Crema
	Hamburguesa	Pizza* de Pepperoni	Fajitas de Pollo & Rollo integral	Enchiladas & Arroz estilo Español	Hot Dog
	Salchicha Empanizada	Sub de Pavo & Queso	PB&J & Doritos	Baguel, Yogurt & Queso	Sándwich de Carne de Puerco
	Sándwich de Queso Amarillo	Yogurt Parfait	Ensalada Cesar con Pollo	Crema de Garbanzos & Totopitos	Burrito Vegetariano
2	Panecillo de Canela	Mini rollos de Canela	Yogurt & Muffin	Mini Pancakes de Fresas	Baguel Sándwich
	Pollo estilo Teriyaki y fideos Soba	Pizza de Queso	Sub de Bistec & Queso estilo Philly	Espagueti & Pan tostado de Ajo	Sándwich de Carne molida
	Salchicha Empanizada	Sub estilo Italiano	PB&J	Baguel, Yogurt & Queso	Barritas de Pescado
	Sándwich de Queso Amarillo	Yogurt Parfait	Ensalada Cesar con Pollo	Crema de Frijol & Totopitos	Burrito Vegetariano
3	Burrito	Mini Baguels Rellenos	Dona barra de Chocolate	Empanadita Fiesta	Baguel c/ Queso Crema
	Palomitas de pollo	Pizza* de Pepperoni	Sándwich de Queso Amarillo	Nachos	Sub de Costillita estilo BBQ
	Sándwich de Queso Amarillo	Empanadita Deli	PB&J & Doritos	Huevo cocido, Queso & Pretzel Suave	Sándwich de Ensalada de Atún
	Salchicha Empanizada	Yogurt Parfait	Ensalada Cesar con Pollo	Crema de Garbanzos & Totopitos	Burrito Vegetariano
4	Quesadilla	Frudel	Yogurt & Muffin	Mini Pancakes de Arándanos	Roles de Canela
	Pollo a la Naranja & Arroz integral	Pizza de Queso	Sub de Albóndigas	Pavo, salsa Gravy & Pure de papas	Hamburguesa con Queso
	Salchicha Empanizada	Sándwich de Ensalada de Pollo	PB&J	Baguel, Yogurt & Queso	Burrito de Frijoles
	Sándwich de Queso Amarillo	Yogurt Parfait	Ensalada Cesar con Pollo	Crema de Frijol & Totopitos	Burrito Vegetariano

### OTRAS SELECCIONES DIARIAS:

#### DESAYUNO

Cereal o barra de desayuno

Leche sin grasa o blanca al 1%

Todos los estudiantes deben tomar ½ taza de fruta con el desayuno.

#### ALMUERZO

Leche sin grasa o al 1% blanca y de chocolate.

La barra ofrece una variedad de frutas y verduras frescas y de lata.

Todos los estudiantes deben tomar al menos ½ taza de frutas y/o vegetales con el almuerzo

Los artículos marcados con un asterisco \* pueden contener carne de cerdo.

*Este menú esta sujeto a cambios sin previo aviso.*

### Desarrolla hábitos saludables: Empieza tu día con un desayuno balanceado

Granos integrales para plenitud y energía

Proteínas magras para músculos esbeltos y saludables

Alimentos ricos en calcio para huesos y dientes fuertes

Frutas o verduras dulces y coloridas para fibra, vitaminas y minerales

Agosto/Septiembre							Octubre							November						
D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S
28	29	30	31	1	2	3	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		30	31						27	28	29	30			

■ Semana 1    
 ■ Semana 2    
 ■ Semana 3    
 ■ Semana 4

*Este Instituto es un proveedor con equidad de oportunidades*