

*Middle School  
Lunch Menu  
Fall 2023*

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	July 31	Aug 1	Aug 2	Aug 3	Aug 4
<b>Entree</b> (Choose 1) <b>Vegetables</b> (Choose 1-2) <b>Fruit</b> (Choose 1) <b>Milk</b> (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spicy Chicken Sandwich</li> <li>• Pickle, Tomato &amp; Lettuce Cup</li> <li>• Broccoli w/Cheese</li> <li>• 100% Juice</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turkey Taco w/ Tortilla Chips</li> <li>• Black Beans</li> <li>• Salsa Cup</li> <li>• Orange</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breakfast for Lunch: Chicken &amp; Waffles</li> <li>• Mixed Vegetables</li> <li>• Hashbrown Patty</li> <li>• Diced Pears</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BBQ Chicken w/Dinner Roll</li> <li>• Potato Wedges</li> <li>• Coleslaw</li> <li>• 100% Juice</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Garden Salad</li> <li>• Seasoned Corn</li> <li>• Banana</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>
<i>Week 3</i>	Aug 7	Aug 8	Aug 9	Aug 10	Aug 11
<b>Entree</b> (Choose 1) <b>Vegetables</b> (Choose 1-2) <b>Fruit</b> (Choose 1) <b>Milk</b> (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hot Dog</li> <li>• Baked Beans</li> <li>• Steamed Broccoli</li> <li>• Apple</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajita Chicken Wrap</li> <li>• Black Beans</li> <li>• Salsa Cup</li> <li>• 100% Juice</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaghetti w/ Meatballs &amp; Breadstick</li> <li>• Green Beans</li> <li>• Baby Carrots</li> <li>• Pear</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Nuggets w/ Biscuit</li> <li>• Steamed Broccoli</li> <li>• Seasoned Corn</li> <li>• 100% Juice</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Crinkle Cut Fries</li> <li>• Garden Salad</li> <li>• Orange</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>
<i>Week 1</i>	Aug 14	Aug 15	Aug 16	Aug 17	Aug 18
<b>Entree</b> (Choose 1) <b>Vegetables</b> (Choose 1-2) <b>Fruit</b> (Choose 1) <b>Milk</b> (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Philly Cheese Steak</li> <li>• Mixed Vegetables</li> <li>• Marinara Cup</li> <li>• 100% Juice</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RPS Burger</li> <li>• Crinkle Cut Fries</li> <li>• Pickle, Tomato &amp; Lettuce Cup</li> <li>• Apple</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teriyaki Chicken w/ Rice</li> <li>• Steamed Broccoli</li> <li>• Baked Sweet Potato</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corn Dog</li> <li>• Baked Beans</li> <li>• Baby Carrots</li> <li>• 100% Juice</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Garden Salad</li> <li>• Potato Wedges</li> <li>• Orange</li> <li>• Assorted Milk</li> </ul>

*Additional Daily Entree Options*

- Chicken Sandwich, Hot Dog, or Pizza
- Parfait w/Fruit & Granola
- Hummus & Veggie Box
- Entree Salad

(Manager may offer 1-3 additional options daily. Varies by school, see your cafe manager for details)

*Nutrition Bites*

- August is National Peach Month
- Did you know: There are over 700 varieties of peaches in the world!
- Orange fruits like peaches are rich in Vitamin C, Vitamin A, and beta-carotene, which support eye and heart health, and help your body fight disease

Lunch includes:  
Choice of 1 Entree,  
1-2 Vegetables, 1 Fruit,  
and 1 Milk

Menu subject to change due  
to item availability

Vegetarian Options  
Available Upon Request

*Middle School  
Lunch Menu  
Fall 2023*

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	Aug 21	Aug 22	Aug 23	Aug 24	Aug 25
<b>Entree</b> (Choose 1) <b>Vegetables</b> (Choose 1-2) <b>Fruit</b> (Choose 1) <b>Milk</b> (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spicy Chicken Sandwich</li> <li>● Pickle, Tomato &amp; Lettuce Cup</li> <li>● Broccoli w/Cheese</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Turkey Taco w/ Tortilla Chips</li> <li>● Black Beans</li> <li>● Salsa Cup</li> <li>● Orange</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul> <p><i>"National Eat a Peach Day"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Breakfast for Lunch: Chicken &amp; Waffles</li> <li>● Mixed Vegetables</li> <li>● Hashbrown Patty</li> <li>● Diced Pears</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BBQ Chicken w/Dinner Roll</li> <li>● Potato Wedges</li> <li>● Coleslaw</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Big Daddy's Pizza</li> <li>● Garden Salad</li> <li>● Seasoned Corn</li> <li>● Banana</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>
<i>Week 3</i>	Aug 28	Aug 29	Aug 30	Aug 31	Sept 1
<b>Entree</b> (Choose 1) <b>Vegetables</b> (Choose 1-2) <b>Fruit</b> (Choose 1) <b>Milk</b> (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hot Dog</li> <li>● Baked Beans</li> <li>● Steamed Broccoli</li> <li>● Apple</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fajita Chicken Wrap</li> <li>● Black Beans</li> <li>● Salsa Cup</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spaghetti w/ Meatballs &amp; Breadstick</li> <li>● Green Beans</li> <li>● Baby Carrots</li> <li>● Pear</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chicken Nuggets w/ Biscuit</li> <li>● Steamed Broccoli</li> <li>● Seasoned Corn</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	Holiday
<i>Week 1</i>	Sept 4	Sept 5	Sept 6	Sept 7	Sept 8
<b>Entree</b> (Choose 1) <b>Vegetables</b> (Choose 1-2) <b>Fruit</b> (Choose 1) <b>Milk</b> (Choose 1)	Holiday	<ul style="list-style-type: none"> <li>● RPS Burger</li> <li>● Crinkle Cut Fries</li> <li>● Pickle, Tomato &amp; Lettuce Cup</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teriyaki Chicken w/ Rice</li> <li>● Steamed Broccoli</li> <li>● Baked Sweet Potato</li> <li>● Applesauce Cup</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Corn Dog</li> <li>● Baked Beans</li> <li>● Baby Carrots</li> <li>● Mixed Fruit</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Big Daddy's Pizza</li> <li>● Garden Salad</li> <li>● Potato Wedges</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>

*Additional Daily Entree Options*

- Chicken Sandwich, Hot Dog, or Pizza
- Parfait w/Fruit & Granola
- Hummus & Veggie Box
- Entree Salad

(Manager may offer 1-3 additional options daily. Varies by school, see your cafe manager for details)

*Nutrition Bites*

- Middle School lunch includes one entree (lean protein + whole grains), 1/2 cup of fruit, 3/4 cup of vegetables, and one milk.
- Students must choose at least 3 items for their meal, and may choose to take all 5 items. One item must be a fruit or vegetable.
- Learn more: [frac.org/programs/national-school-lunch-program/](https://frac.org/programs/national-school-lunch-program/)

Lunch includes:  
Choice of 1 Entree,  
1-2 Vegetables, 1 Fruit,  
and 1 Milk

Menu subject to change due  
to item availability

Vegetarian Options  
Available Upon Request

*Middle School  
Lunch Menu  
Fall 2023*

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	Sept 11	Sept 12	Sept 13	Sept 14	Sept 15
<b>Entree</b> (Choose 1) <b>Vegetables</b> (Choose 1-2) <b>Fruit</b> (Choose 1) <b>Milk</b> (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spicy Chicken Sandwich</li> <li>● Pickle, Tomato &amp; Lettuce Cup</li> <li>● Broccoli w/Cheese</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Turkey Taco w/ Tortilla Chips</li> <li>● Black Beans</li> <li>● Salsa Cup</li> <li>● Orange</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Breakfast for Lunch: Chicken &amp; Waffles</li> <li>● Mixed Vegetables</li> <li>● Hashbrown Patty</li> <li>● Diced Pears</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BBQ Chicken w/Dinner Roll</li> <li>● Potato Wedges</li> <li>● Coleslaw</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Big Daddy's Pizza</li> <li>● Garden Salad</li> <li>● Seasoned Corn</li> <li>● Banana</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>
<i>Week 3</i>	Sept 18	Sept 19	Sept 20	Sept 21	Sept 22
<b>Entree</b> (Choose 1) <b>Vegetables</b> (Choose 1-2) <b>Fruit</b> (Choose 1) <b>Milk</b> (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hot Dog</li> <li>● Baked Beans</li> <li>● Steamed Broccoli</li> <li>● Apple</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fajita Chicken Wrap</li> <li>● Black Beans</li> <li>● Salsa Cup</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spaghetti w/ Meatballs &amp; Breadstick</li> <li>● Green Beans</li> <li>● Baby Carrots</li> <li>● Pear</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chicken Nuggets w/ Biscuit</li> <li>● Steamed Broccoli</li> <li>● Seasoned Corn</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul> <p><i>"World Gratitude Day"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Big Daddy's Pizza</li> <li>● Crinkle Cut Fries</li> <li>● Garden Salad</li> <li>● Orange</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>
<i>Week 1</i>	Sept 25	Sept 26	Sept 27	Sept 28	Sept 29
<b>Entree</b> (Choose 1) <b>Vegetables</b> (Choose 1-2) <b>Fruit</b> (Choose 1) <b>Milk</b> (Choose 1)	Holiday	<ul style="list-style-type: none"> <li>● RPS Burger</li> <li>● Crinkle Cut Fries</li> <li>● Pickle, Tomato &amp; Lettuce Cup</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teriyaki Chicken w/ Rice</li> <li>● Steamed Broccoli</li> <li>● Baked Sweet Potato</li> <li>● Applesauce Cup</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Corn Dog</li> <li>● Baked Beans</li> <li>● Baby Carrots</li> <li>● 100% Juice</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Big Daddy's Pizza</li> <li>● Garden Salad</li> <li>● Potato Wedges</li> <li>● Apple</li> <li>● Assorted Milk</li> </ul>

*Additional Daily Entree Options*

- Chicken Sandwich, Hot Dog, or Pizza
- Parfait w/Fruit & Granola
- Hummus & Veggie Box
- Entree Salad

(Manager may offer 1-3 additional options daily. Varies by school, see your cafe manager for details)

*Nutrition Bites*

- September is National Mushroom Month!
- Mushrooms that are grown in UV light are the only plant-based source of Vitamin D, the "sunshine vitamin" that supports bone health
- Learn More: [mushroomcouncil.com/nutrition/](https://mushroomcouncil.com/nutrition/)

Lunch includes:  
Choice of 1 Entree,  
1-2 Vegetables, 1 Fruit,  
and 1 Milk

Menu subject to change due  
to item availability

Vegetarian Options  
Available Upon Request





*Menú de  
almuerzo para  
la escuela  
intermedia*

Otoño de 2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 2</b>	31 de julio	1 de agosto	2 de agosto	3 de agosto	4 de agosto
<b>Plato principal</b> (Elegir 1) <b>Vegetales</b> (Elegir 1-2) <b>Fruta</b> (Elegir 1) <b>Leche</b> (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sándwich de filete de pollo picante</li> <li>● Taza de pepinillos, tomate y lechuga</li> <li>● Brócoli con queso</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taco de pavo con chips de tortilla</li> <li>● Frijoles negros</li> <li>● Taza de salsa</li> <li>● Naranja</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desayuno para almuerzo: pollo y waffle</li> <li>● Mezcla de verduras</li> <li>● Tortita de papa</li> <li>● Trocitos de pera</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pollo a la barbacoa con panecillo</li> <li>● Cuñas de papa</li> <li>● Ensalada de col</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Ensalada verde</li> <li>● Maíz sazonado</li> <li>● Banana</li> <li>● Leche variada</li> </ul>
<b>Semana 3</b>	7 de agosto	8 de agosto	9 de agosto	10 de agosto	11 de agosto
<b>Plato principal</b> (Elegir 1) <b>Vegetales</b> (Elegir 1-2) <b>Fruta</b> (Elegir 1) <b>Leche</b> (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perro caliente</li> <li>● Frijoles horneados</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Manzana</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wrap de pollo a la fajita</li> <li>● Frijoles pintos</li> <li>● Taza de salsa</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Espagueti con albóndigas</li> <li>● Ejotes</li> <li>● Zanahorias bebé</li> <li>● Pera</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trozos de pollo empanados con panecillo</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Maíz sazonado</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Papas fritas de corte ondulado</li> <li>● Ensalada verde</li> <li>● Naranja</li> <li>● Leche variada</li> </ul>
<b>Semana 1</b>	14 de agosto	15 de agosto	16 de agosto	17 de agosto	18 de agosto
<b>Plato principal</b> (Elegir 1) <b>Vegetales</b> (Elegir 1-2) <b>Fruta</b> (Elegir 1) <b>Leche</b> (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sándwich de carne y queso estilo Philly</li> <li>● Mezcla de verduras</li> <li>● Taza de marinara</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hamburguesa RPS</li> <li>● Papas fritas de corte ondulado</li> <li>● Taza de pepinillos, tomate y lechuga</li> <li>● Manzana</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pollo Teriyaki con arroz</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Camote horneado</li> <li>● Taza de fresas</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perrito caliente de maíz</li> <li>● Frijoles horneados</li> <li>● Zanahorias bebé</li> <li>● Mezcla de frutas</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Ensalada verde</li> <li>● Cuñas de papa</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>

*Opciones adicionales del plato principal disponible a diario*

- Sándwich de filete de pollo, Perro caliente, o Pizza
- Parfait con fruta y granola
- Caja de hummus y verduras
- Ensalada como plato principal

(La gerente puede ofrecer 1-2 opciones cada día. Varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

*Datos nutricionales*

- Agosto es el Mes Nacional del Durazno
- ¿Sabías que? Hay más de 700 variedades de duraznos en el mundo.
- Las frutas anaranjadas como los duraznos contienen mucha vitamina C, vitamina A y betacaroteno, que contribuyen a la salud de los ojos y del corazón, y ayudan a su cuerpo a combatir las enfermedades.

El almuerzo incluye:  
Elección de 1 plato principal,  
1-2 Vegetales,  
1 fruta y 1 leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad

Opciones vegetarianas disponibles a petición



*Menú de  
almuerzo para  
la escuela  
intermedia*  
Otoño de 2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 2</b>	21 de agosto	22 de agosto	23 de agosto	24 de agosto	25 de agosto
<b>Plato principal</b> (Elegir 1) <b>Vegetales</b> (Elegir 1-2) <b>Fruta</b> (Elegir 1) <b>Leche</b> (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sándwich de filete de pollo picante</li> <li>● Taza de pepinillos, tomate y lechuga</li> <li>● Brócoli con queso</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taco de pavo con chips de tortilla</li> <li>● Frijoles negros</li> <li>● Taza de salsa</li> <li>● Naranja</li> <li>● Leche variada</li> </ul> <p><i>"Día Nacional de Comer un Durazno"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desayuno para almuerzo: pollo y waffle</li> <li>● Mezcla de verduras</li> <li>● Tortita de papa</li> <li>● Trocitos de pera</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pollo a la barbacoa con panecillo</li> <li>● Cuñas de papa</li> <li>● Ensalada de col</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Ensalada verde</li> <li>● Maíz sazonado</li> <li>● Banana</li> <li>● Leche variada</li> </ul>
<b>Semana 3</b>	28 de agosto	29 de agosto	30 de agosto	31 de agosto	1 de septiembre
<b>Plato principal</b> (Elegir 1) <b>Vegetales</b> (Elegir 1-2) <b>Fruta</b> (Elegir 1) <b>Leche</b> (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perro caliente</li> <li>● Frijoles horneados</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Manzana</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wrap de pollo a la fajita</li> <li>● Frijoles pintos</li> <li>● Taza de salsa</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Espagueti con albóndigas</li> <li>● Ejotes</li> <li>● Zanahorias bebé</li> <li>● Pera</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trozos de pollo empanados con panecillo</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Maíz sazonado</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	Día festivo
<b>Semana 1</b>	4 de septiembre	5 de septiembre	6 de septiembre	7 de septiembre	8 de septiembre
<b>Plato principal</b> (Elegir 1) <b>Vegetales</b> (Elegir 1-2) <b>Fruta</b> (Elegir 1) <b>Leche</b> (Elegir 1)	Día festivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hamburguesa RPS</li> <li>● Papas fritas de corte ondulado</li> <li>● Taza de pepinillos, tomate y lechuga</li> <li>● Manzana</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pollo Teriyaki con arroz</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Camote horneado</li> <li>● Taza de fresas</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perrito caliente de maíz</li> <li>● Frijoles horneados</li> <li>● Zanahorias bebé</li> <li>● Mezcla de frutas</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Ensalada verde</li> <li>● Cuñas de papa</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>

*Opciones adicionales del plato principal disponible a diario*

- Sándwich de filete de pollo, Perro caliente, o Pizza
  - Parfait con fruta y granola
  - Caja de hummus y verduras
  - Ensalada como plato principal
- (La gerente puede ofrecer 1-2 opciones cada día. Varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

*Datos nutricionales*

- El almuerzo de la escuela intermedia incluye un plato principal (proteína magra y granos integrales), ½ taza de fruta, ¾ taza de verduras y una leche.
- Los estudiantes deben elegir al menos 3 cosas para su comida y pueden optar por tomar las 5 cosas. Una de las cosas debe ser una fruta o verdura.
- Para más información: [frac.org/programs/national-school-lunch-program/](http://frac.org/programs/national-school-lunch-program/)

El almuerzo incluye:  
Elección de 1 plato principal,  
1-2 Vegetales,  
1 fruta y 1 leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad

Opciones vegetarianas disponibles a petición



*Menú de  
almuerzo para  
la escuela  
intermedia*  
Otoño de 2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 2</b>	11 de septiembre	12 de septiembre	13 de septiembre	14 de septiembre	15 de septiembre
<b>Plato principal</b> (Elegir 1) <b>Vegetales</b> (Elegir 1-2) <b>Fruta</b> (Elegir 1) <b>Leche</b> (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sándwich de filete de pollo picante</li> <li>● Taza de pepinillos, tomate y lechuga</li> <li>● Brócoli con queso</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taco de pavo con chips de tortilla</li> <li>● Frijoles negros</li> <li>● Taza de salsa</li> <li>● Naranja</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desayuno para almuerzo: pollo y waffle</li> <li>● Mezcla de verduras</li> <li>● Tortita de papa</li> <li>● Trocitos de pera</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pollo a la barbacoa con panecillo</li> <li>● Cuñas de papa</li> <li>● Ensalada de col</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Ensalada verde</li> <li>● Maíz sazonado</li> <li>● Banana</li> <li>● Leche variada</li> </ul>
<b>Semana 3</b>	18 de septiembre	19 de septiembre	20 de septiembre	21 de septiembre	22 de septiembre
<b>Plato principal</b> (Elegir 1) <b>Vegetales</b> (Elegir 1-2) <b>Fruta</b> (Elegir 1) <b>Leche</b> (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perro caliente</li> <li>● Frijoles horneados</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Manzana</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wrap de pollo a la fajita</li> <li>● Frijoles pintos</li> <li>● Taza de salsa</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Espagueti con albóndigas</li> <li>● Ejotes</li> <li>● Zanahorias bebé</li> <li>● Pera</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trozos de pollo empanados con panecillo</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Maíz sazonado</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada "El Día Mundial de la Gratitude"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Papas fritas de corte ondulado</li> <li>● Ensalada verde</li> <li>● Naranja</li> <li>● Leche variada</li> </ul>
<b>Semana 1</b>	25 de septiembre	26 de septiembre	27 de septiembre	28 de septiembre	29 de septiembre
<b>Plato principal</b> (Elegir 1) <b>Vegetales</b> (Elegir 1-2) <b>Fruta</b> (Elegir 1) <b>Leche</b> (Elegir 1)	Día festivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hamburguesa RPS</li> <li>● Papas fritas de corte ondulado</li> <li>● Taza de pepinillos, tomate y lechuga</li> <li>● Manzana</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pollo Teriyaki con arroz</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Camote horneado</li> <li>● Taza de fresas</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perrito caliente de maíz</li> <li>● Frijoles horneados</li> <li>● Zanahorias bebé</li> <li>● Mezcla de frutas</li> <li>● Leche variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Ensalada verde</li> <li>● Cuñas de papa</li> <li>● Jugo de fruta 100%</li> <li>● Leche variada</li> </ul>

*Opciones adicionales del plato principal disponible a diario*

- Sándwich de filete de pollo, Perro caliente, o Pizza
- Parfait con fruta y granola
- Caja de hummus y verduras
- Ensalada como plato principal

(La gerente puede ofrecer 1-2 opciones cada día. Varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

*Datos nutricionales*

- Septiembre es Mes Nacional del Champiñón
- Los champiñones que se cultivan con la luz ultravioleta son la única fuente vegetal de la vitamina D, la "vitamina de luz del sol" que contribuye a la salud de los huesos.
- Para más información: [mushroomcouncil.com/nutrition/](https://mushroomcouncil.com/nutrition/)

El almuerzo incluye:  
Elección de 1 plato principal,  
1-2 Vegetales,  
1 fruta y 1 leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad

Opciones vegetarianas disponibles a petición