

# Distrito Escolar de Woodburn Intermedia Menú Ciclo

## Menú de Desayuno & Almuerzo Septiembre-Noviembre 2023

SEM.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIENES
<b>1</b>	Pan de Banana Hamburguesa Salchicha empanizada Envoltura de Pollo Buffalo Picante	Rondas de Desayuno Pizza* de Pepperoni Sándwich de Pavo & Queso Yogur Parfait	Huevos Rancheros Tiras de Pollo c/ Pan de Ajo Crema de cacahuete y mermelada Ensalad Cesar	Mini Pancakes Enchiladas c/ Arroz a la Española Yogur, Queso & Baguel Plato de Hummus	Baguel c/ Queso Crema Deditos de Bistec & Bollo integral Sándwich de Pezcado Burrito vegano
<b>2</b>	Empanada de Desayuno Pollo Teriyaki c/ Arroz integral Pierogies Sándwich de Queso Amarillo	Mini Cinnis Pizza de Queso Sándwich de ensalada de Atún Yogur Parfait	Dona en barrita Carne de Rez en salsa roja c/ Arroz a la Española Crema de cacahuete y mermelada Ensalad de Chef	Yogur & Muffin Espagueti c/ Pan de Ajo Huevo c/ Queso y Pretzel suave Frijoles y Queso c/ Tortilla Chips	Barritas de pan Francés tostado Cuadritos de Pizza Sloppy Joe Burrito vegano
<b>3</b>	Burrito de desayuno Pollo a la Naranja c/ Fideos Yakisoba Salchicha empanizada Quesadilla de Pollo	Mini Baguels rellenos Pizza* de Pepperoni Envoltura de fiambres Yogur Parfait	Chilaquiles c/ huevos Nuggets de Pollo c/ Doritos Crema de cacahuete y mermelada c/ Doritos Ensalad Cesar	Pan de canela Nachos Salchicha empanizada Plato de Hummus	Baguel c/ Queso Crema Hamburguesa con Queso Palitos de pezcado c/ Pan de Ajo Burrito vegano
<b>4</b>	Waffles Carne de Teriyaki c/ Arroz integral Salchicha empanizada Envoltura de delicatessen	Frudel Pizza de Queso Sándwich de Queso Amarillo Yogur Parfait	Chorizo c/ huevos Carnitas Verdes c/ Arroz de cilantro y limon Crema de cacahuete y mermelada Ensalad de Chef	Papillas Salsa de Pavo, Mashed c/ püre de patatas y Bollo integral Yogur, Queso & Baguel Frijoles y Queso c/ Tortilla Chips	Roles de Canela Sándwich de Pollo Asado Hot Dog Burrito vegano

### OTRAS SELECCIONES DIARIAS:

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 blanca y de chocolate baja en grasa o sin grasa.  
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 enteros para plenitud y energía

Alimentos ricos en calcio para huesos y dientes fuertes

Proteínas para músculos sanos

Dulces frutas o verduras coloridas para fibra, vitaminas y minerales

Agosto/Septiembre							Octubre							Noviembre						
S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S
27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

Semana 1 Plan de Comida

Semana 2 Plan de Comida

Semana 3 Plan de Comida

Semana 4 Plan de Comida

Este Instituto es un proveedor con equidad de oportunidades