



# SEPTIEMBRE 2023



## ESCUELA SECUNDARIA WILLIAMSON

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|---|--|---|---|--|
|   |  | <p>6</p> <p><b>Hamburguesa con queso y tocino</b></p> <p>Papas Fritas al Horno<br/>Verduras Variadas<br/>Fruta Variada/Leche</p>                              | <p>7</p> <p><b>NACHOS con queso +Chili o HOT DOE en pan</b></p> <p>Brocolo cocindo al vapor<br/>Venduras Frescas Surtidas<br/>Fruta Variada/Leche</p> |  <p>8</p> <p><b>Pizza de Mark's o Wrap fresco/ensalada</b></p> <p>Verduras Frescas Cortadas<br/>Fruta Variada/Leche</p> |
| <p>11</p> <p><b>Palitos de Max Pizza o Chuleta de cerdo Empanizada</b></p> <p>Pure de patetas<br/>Judias Verdes<br/>Fruta Variada/Leche</p>                           | <p>12</p> <p><b>Empanada de POLLO en panecillo (simple o picante)</b></p> <p>Patatas Dulces Fritas<br/>Lechuga Rallada + Tomate en dados<br/>Fruta Variada/Leche</p> | <p>13</p> <p><b>Panqueque B-Fast sandwich o HOT DOG en panecillo</b></p> <p>Empanada de hashbrown<br/>Palitos de zanahoria fresca<br/>Fruta Variada/Leche</p> | <p>14</p> <p><b>CONCHAS RELLENAS con pan o Mini CORN DOGS</b></p> <p>Maiz de grano dorado<br/>Arroz al vapor<br/>Fruta Variada/Leche</p>              | <p>15</p> <p><b>Pizza variada o queso a la plancha</b></p> <p>Soup con galletas<br/>Ensalada Fresca<br/>Fruta Variada/Leche</p>  |
| <p>18</p> <p><b>NUGGETS de POLLO o HOT DOG en panecillo</b></p> <p>Papas cremoso<br/>Judias Verdes<br/>Fruta Variada/Leche</p>  | <p>19</p> <p><b>TACO Tuesday!</b></p> <p>Arroz, Frijoles Refritos<br/>Lechuga Rallada+Tomate en dados<br/>Fruta Variada/Leche</p>                                    | <p>20</p> <p><b>Tostada Francesa y salchicha</b></p> <p>Empanada de Hashbrown<br/>Palitos de zanahoria fresca<br/>Fruta Variada/Leche</p>                     | <p>21</p> <p><b>Dia de Las Pastas! Salsa Roja/POLLO Alfredo</b></p> <p>Palito de pan<br/>Ensalada Fresca<br/>Fruta Variada/Leche</p>                  | <p>22</p> <p><b>Pretzel suave con Chile o Palitos de pescado crujientes</b></p> <p>Brocoli cocido al vapor<br/>Ensalada Fresca<br/>Fruta Variada/Leche</p>   |
| <p>25</p> <p><b>Quesadillas de POLLO w/sour cream/salsa o Cerdo desmenuzado</b></p> <p>Names Batidos Dulces<br/>Verduras Frescas Surtidas<br/>Fruta Variada/Leche</p> | <p>26</p> <p><b>Galleta de Marauder o SALCHICHA con GALLETAS</b></p> <p>Empanada de Hashbrown<br/>Verduras Frescas Surtidas<br/>Fruta Variada/Leche</p>              | <p>27</p> <p><b>PALITOS de MOZZARELLA o PARM de Cerdo</b></p> <p>Maiz de grano dorado<br/>Verduras Frescas Surtidas<br/>Fruta Variada/Leche</p>               | <p>28</p> <p><b>Fuerte Chick Mac+Cheese/ MAC+Cheese con Rebanada de JAMON o HOT DOG</b></p> <p>Brocoli cocido al vapor<br/>Fruta Variada/Leche</p>    | <p>29</p> <p><b>Pizza variada or queso a la plancha</b></p> <p>Soup con galletas<br/>Ensalada Fresca<br/>Fruta Variada/Leche</p>   |

**Opciones de platos principales alternativos: Parfait de frutas y yogur, PB+J, Ensaladas frescas preparadas al momento/wraps**

Ofrecemos una variedad de frutas, verduras y leche todos los días. Los menús cumplen con los requisitos del patrón de comidas del USDA para el NSLP. Cada comida debe contener ½ taza de fruta o ½ taza de verdura. Los fondos se pueden cargar en la cuenta de su hijo en línea [www.myschoolbucks.com](http://www.myschoolbucks.com) o puede enviar efectivo o cheque (a nombre de Williamson School Lunch). Comuníquese con Tina VanStrien, Directora del Servicio de Alimentos si tiene preguntas o inquietudes relacionadas con los alimentos y/o la nutrición. [tvanstrien@williamsoncentral.org](mailto:tvanstrien@williamsoncentral.org) 315-589-9621 ext. 5. Menú sujeto a cambios. El Distrito Escolar Central de Williamson es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.