

Distrito Escolar de Woodburn Primaria Menú Ciclo

Menú de Desayuno & Almuerzo

Diciembre-Febrero 2023-24

SEM.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Empanada de Desayuno Pollo a la Naranja c/ Arroz integral Quesadilla de Pollo	Rondas de Desayuno Pizza* de Pepperoni Sándwich de Pavo & Queso	Huevos Rancheros Rollo de Lasaña c/ pan de Ajo Crema de cacahuete y mermelada	Waffles Pollo Alfredo c/Pan de Ajo Yogur, Queso & Baguel	Baguel c/ Queso Crema Palitos de pezcado c/ Bollo integral Burrito vegano
2	Desayuno en un palito Pollo Teriyaki c/ Arroz integral Salchicha empanizada	Mini Cinnis Pizza de Queso Sándwich de ensalada de Atún	Dona en barra Tiras de Pollo c/ Bollo integral Crema de cacahuete y mermelada	Yogurt c/Granola Tamales & Arroz a la Española Salsa de Frijoles c/ Doritos	Barritas de pan tostado a la francesa Hamburguesa c/Sonrisas fritas Burrito vegano c/ Sonrisas fritas
3	Burrito de desayuno Carne de Teriyaki c/ Arroz integral Sándwich de Queso Amarillo	Mini Baguels rellenos Pizza* de Pepperoni Envoltura de pollo asiático	Chilaquiles c/ huevos Macarroni & Queso c/ Pan de Ajo Crema de cacahuete y mermelada c/ Doritos	Pan de canela Bistec frito estilo Country c/ Puré de papa & rollo Plato de Hummus	Baguel c/ Queso Crema Sándwich de Pollo Burrito vegano
4	Papillas Pierogi Salchicha empanizada	Frudel Pizza de Queso Envoltura de delicatessen	Sándwich De Desayuno Fajitas de Pollo Crema de cacahuete y mermelada	Mini Pancakes Nachos Yogur, Queso & Baguel	Roles de Canela Hamburguesa con Queso Burrito vegano

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 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

Proteínas para músculos sanos

Alimentos ricos en calcio para huesos y dientes fuertes

Dulces frutas o verduras coloridas para fibra, vitaminas y minerales

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

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