

Distrito Escolar de Woodburn Intermedia 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 Pepperoni de bolsillo	Rondas de Desayuno Pizza* de Pepperoni Sándwich de Pavo & Queso Yogur Parfait	Huevos Rancheros Rollo de Lasaña c/ pan de Ajo Crema de cacahuete y mermelada Ensalad Cesar	Waffles Pollo Alfredo c/Pan de Ajo Yogur, Queso & Baguel Pizza de bolsillo	Baguel c/ Queso Crema Palitos de pezcado c/ Bollo integral Sloppy Joe Burrito vegano
2	Desayuno en un palito Pollo Teriyaki c/ Arroz integral Salchicha empanizada Sándwich de Queso Amarillo	Mini Cinnis Pizza de Queso Sándwich de ensalada de Atún Yogur Parfait	Dona en barrita Tiras de Pollo c/ Bollo integral Crema de cacahuete y mermelada Ensalada de Chef	Yogurt c/Granola Tamales & Arroz a la Española Salsa de Frijoles c/ Doritos Pizza de bolsillo	Barritas de pan tostado a la francesa Hamburguesa c/Sonrisas fritas Hot Dog Burrito vegano
3	Burrito de Desayuno Carne de Teriyaki c/ Arroz integral Salchicha empanizada Sándwich de Queso Amarillo	Mini Baguets rellenos Pizza* de Pepperoni Envoltura de pollo asiático Yogur Parfait	Chilaquiles c/ huevos Macarroni & Queso c/ Pan de Ajo Crema de cacahuete y mermelada c/ Doritos Ensalada Cesar	Pan de Canela Bistec frito estilo Country c/ Puré de papa & rollo Plato de Hummus Pizza de bolsillo	Baguel c/ Queso Crema Sándwich de Pollo Chili c/ Pan de elote Burrito vegano
4	Papillas Pierogi Salchicha empanizada Sándwich de Queso Amarillo	Frudel Pizza de Queso Envoltura de delicatessen Yogur Parfait	Sándwich De Desayuno Fajitas de Pollo Crema de cacahuete y mermelada Ensalada de Chef	Mini Pancakes Nachos Yogur, Queso & Baguel Pizza de bolsillo	Roles de Canela Hamburguesa con Queso Mordiditas de Jalapeño 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	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	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