

SEPTIEMBRE 2024

ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE JACKSON

LUNES

SIN ESCUELA

2) Waffles con almíbar
Copa de puré de manzana
Nuggets de pollo
Puré de papas
Judías verdes sazonadas
Galleta estilo sureño
Arándanos con crema batida

3) Pan de frutos rojos
Duraznos cortados en cubitos

Mini salchichas de maíz
Papas fritas Smile
Zanahorias glaseadas
Copa de puré de manzana

1) Panqueques con almíbar
Peras cortadas en cubitos
Pollo con mandarinas
Verduras mixtas salteadas
Rollo de huevo
Arroz integral
Mandarinas

2) Waffles con almíbar
Copa de puré de manzana
Nuggets de pollo
Puré de papas
Judías verdes sazonadas
Galleta estilo sureño
Melocotones en rodajas

MARTES

1) Palitos de cerdo con almíbar, mandarinas
Puré de papas con salsa de bistec Salisbury
Guisantes sazonados
Galletas estilo sureño
Puré de manzana con canela

Yogur, granola, **arándanos**
espaguetis con salsa de carne, brócoli asado con parmesano
ensalada César
pan con ajo
uvas frescas

Galletas de salchicha y puré de manzana
Ensalada de tacos
Salsa, cebolla, lechuga, salsa de queso
Maíz en grano entero
Frijoles pintos sazonados
Bocaditos de piña

Galletas de pollo y mandarinas
Perrito caliente con o sin chile
Ensalada de col
Frijoles horneados
Tater tots
Peras cortadas en cubitos

MIÉRCOLES

Pizza de desayuno y puré de manzana con canela
Sándwich de barbacoa
Frijoles horneados
Ensalada de col
Tater tots
Rodajas de naranja fresca

Frudel de cerezas
Uvas frescas

Empanada de pollo
Frijoles charros
Maíz con limón y fiesta
Mandarinas

Palitos de tostada francesa con almíbar
Trocitos de piña
Ravioli
Ensalada de la huerta con aderezo
Brócoli asado con queso
Pan de ajo
Plátano fresco

Pizza de desayuno
Peras cortadas en cubitos
Pollo a la parmesana con rotini
Ensalada de la huerta con aderezo
Calabacín y calabaza asados
Palitos de pan
Pera fresca

JUEVES

Pan de frutos rojos
Rodajas de naranja fresca

Sándwich de jamón y queso
Lechuga y tomate
Floretes de brócoli con salsa
Papas fritas al horno
Cubos de melón dulce

Galletas de pollo
Melocotones en rodajas
Sándwich de pavo, jamón y queso
Lechuga y tomate
Papas fritas al horno
Manzana fresca

Tortilla, hamburguesa de salchicha, croissant, plátano fresco
Sándwich de pollo
Lechuga, tomate, pepinillos
Papas fritas al horno
Tomates uva con salsa
Nectarina fresca

Rollo de canela
Plátano
Hamburguesa con o sin queso
Lechuga, tomate, pepinillos
Floretes de brócoli con salsa
Papas fritas al horno
Cubos de melón

VIERNES

Galletas y salsa, cubitos de melón dulce
Pasteles de queso
salsa marinara
maíz en grano
ensalada de pepino y tomate
duraznos en rodajas

Galletas y salsa
Manzana fresca

Pizza
Judías verdes sazonadas
Rajitas de zanahoria con salsa
Melocotón fresco
Galleta

Galletas y salsa
Compota de manzana

Pizza de pan fresco
Salsa marinara
Ensalada César
Rodajas de pepino con salsa
Mezcla de frutos rojos

Galletas de salchicha, huevo y queso, **cubos de melón**
Panecillos con queso
Salsa marinara
Maíz en grano
Ensalada de pepino y tomate
Rodajas de manzana

Desayuno:

Entrada principal, cereales/pan, fruta, jugo y leche

Opciones adicionales de desayuno diario:

Parfaits de frutas, yogur y granola Avena y Cajas de desayuno Bistro

Semana 1:

Taza de mantequilla de maní de 1 oz., Galletas Graham y Rodajas de manzana

Semana 2:

Bagel, taza de queso crema, arándanos rojos secos

Semana 3:

Huevo cocido, palito de queso, tostada de canela, rodajas de naranja

Almuerzo:

Elección de entrada, cereales/pan, verduras, fruta, leche

Opciones adicionales de almuerzo diario:

Mantequilla de maní y mantequilla de maní, ensalada del chef, kit de pizza y plato de yogur

Reglamento del USDA:

**Los estudiantes deben tomar 1/2 taza de fruta o 1/2 taza de verduras con el desayuno y el almuerzo



LOS ARTÍCULOS EN ROJO SON NC FARM TO SCHOOL (F2S)

Programa NC Farm to School Este programa, coordinado por el Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Carolina del Norte (NCDA&CS), ofrece productos agrícolas de temporada para que las escuelas los compren.

Los menús están sujetos a cambios según la disponibilidad de los productos y el clima.

"El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades"

¿Sabías qué?

Septiembre en el Hemisferio Norte es similar a Marzo en el Hemisferio Sur.