

Almuerzo Grades 9-12



Agosto / Septiembre 2
024

Programas de nutrición escolar Nuestras comidas cumplen con estrictos estándares federales de nutrición, incluidos límites de calorías, azúcar, grasas saturadas y sodio. Al menos el 80 % de los granos que se ofrecen por semana son ricos en granos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	TGracias al Programa de Elegibilidad Comunitaria, todas nuestras comidas completas y nutritivas se sirven SIN CARGO para todos los estudiantes, ¡sin necesidad de presentar una solicitud!
	26-Aug	27-Aug	28-Aug	29-Aug	30-Aug	
Almuerzo escolar Consta de carne o sustituto de la carne, cereales, frutas, verduras y leche. Para una mejor nutrición, le recomendamos que elija todos los alimentos, pero debe elegir al menos 3, incluida una fruta o verdura y otros dos	¡Primer día de clases! Taco de carne  Tortilla WG, Salsa, maíz 100% Jugo de Fruta / Fruta Refrigerada Leche baja en grasa	Nuggets de pollo Zanahorias glaseadas con naranja, palitos de apio con aderezo ranch, kétchup, panecillo WG para la cena, jugo de fruta 100 % natural / fruta fría, leche baja en grasa	Hot Dog de pavo Papas fritas Smiley, frijoles horneados vegetarianos, pan de hot dog WG, salsa de tomate, mostaza, jugo de fruta 100 % natural / fruta fría, leche baja en grasa	Pastel de carne con salsa Puré de papas, remolacha Pan de hamburguesa WG Jugo de fruta 100% natural Fruta fría Leche baja en grasa	Pizza variada Lechuga romana picada, pepinos, tiras de pimiento rojo fresco, aderezo variado, jugo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	Se ofrecen comidas de segunda opción todos los días
	Día laboral No hay Escuela	Sándwich de pollo crujiente Pan de hamburguesa WG Pepinillos, zanahorias con mantequilla Ketchup 100% Jugo de Fruta / Fruta Refrigerada	4-Sep CN Salida temprana Quesadilla de queso Salsa, maíz, jugo de fruta 100% natural, fruta fría, leche baja en grasa	5-Sep Empanada de costillas a la barbacoa Pan de hamburguesa WG con salsa barbacoa, guisantes, brócoli y aderezo ranchero Jugo de fruta 100 %, fruta fría Leche baja en grasa	6-Sep Pizza de queso redonda de 5" Ensalada de tomates cherry y pepinos con aderezo italiano Jugo de fruta 100 % natural, fruta fría Leche baja en grasa	
Política de bienestar de Waterbury Puede consultarse en: https://rb.gy/70hgug	9-Sep Sándwich de pollo a la parrilla Con pan de hamburguesa WG con tocino de pavo y/o queso, pepinillos, zanahorias al vapor, jugo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	10-Sep Nachos Con carne para tacos, salsa de chips de maíz, maíz, frijoles negros, jugo de fruta 100 %, fruta fría Leche baja en grasa	11-Sep CN Salida temprana Sándwich de jamón de pavo Pan WG, mayonesa o mostaza, ensalada de judías verdes, remolacha, jugo 100 % de fruta, fruta fría, leche baja en grasa	12-Sep Sloppy Joe Pan de hamburguesa WG, ensalada de col, guisantes con mantequilla, jugo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	13-Sep Pizza con queso y bagel Lechuga romana picada, tomates cherry, aderezo variado, jugo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	WPS participa en el Programa de Frutas y Verduras Frescas, donde los estudiantes reciben frutas y verduras frescas gratis como refrigerio durante el día escolar.
	16-Sep Pollo y waffles Zanahorias con mantequilla, jarabe de ensalada de col, jugo de fruta 100 %, fruta fría Leche baja en grasa	17-Sep Pastel Shepherd Puré de papas, crema de maíz, galleta WG, jugo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	18-Sep CN Salida temprana Wrap de pavo y tocino Ensalada de judías verdes, remolacha y mayonesa Galletas WG Goldfish 100% jugo de fruta, fruta refrigerada Leche baja en grasa	19-Sep Ensalada de tacos Lechuga romana picada, salsa, frijoles fiesta, porciones de maíz, wrap WG, jugo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	20-Sep Pizza de queso de 4 x 6 pulgadas Ensalada de primavera, tiras de pimiento rojo fresco, aderezo variado, jugo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	
Los menús de desayuno y almuerzo están publicados en Recursos adicionales	23-Sep Hamburguesa de queso Papas fritas en cuña con pan de hamburguesa WG, remolacha, kétchup, jugo de fruta 100 %, fruta fría Leche baja en grasa	24-Sep Tazón de burrito de pavo Arroz integral, salsa, verduras mixtas, jugo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	25-Sep CN Salida temprana Hot dog con salsa de carne Palitos de pan WG, judías verdes con mantequilla y ajo, garbanzos con aderezo italiano, zumo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	26-Sep Alas deshuesadas Salsa agrídulce, zanahorias sazoadas con Doritos, palitos de apio con aderezo ranch, jugo 100 % de fruta, fruta fría Leche baja en grasa	27-Sep Pizza de pavo y pepperoni Lechuga romana picada, tomates cherry, aderezo variado, jugo de fruta 100 %, fruta fría, leche baja en grasa	The City of Waterbury SEI servicio de alimentación de las escuelas está "libre de carne de cerdo" Nuestro Programa de Nutrición Infantil no sirve ni vende carne de cerdo. <i>Esta institución es un proveedor que ofrece</i> El menú está sujeto a cambios el 19/08/24
	End Hunger CT  SNAP 					