

2025-2026

Antietam High School

MENU

MENÚ DEL ALMUERZO

**= Artículos desde cero

Leche blanca LF y leche chocolatada desnatada se sirven a diario.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	- Salchicha empanizada - Ensalada de la huerta con aderezo ligero - Frijoles horneados con nogal americano - Fruta fría 13 g de papas fritas	- Hamburguesa/Hamburguesas con queso en panecillo integral - Ingredientes variados: lechuga, tomate, pepinillos - Papas redondas o gajos - Taza de fruta - Acompañamiento variado	- Espaguetis con salsa Alfredo ** - Palitos de pan WG - Brócoli al vapor - Ensalada - Fruta fría - Jugo de fruta 100% natural	- Stromboli casero ** - Palitos de zanahoria con salsa LF - Ensalada de espinacas con aderezo LF - Compota de manzana - Tacitas de frutas variadas - Galleta Graham	- Tiras de pollo - con salsas variadas - Panecillo WW - Papa del día - Judías verdes sazonadas - Sonrisas de naranja
SEMANA 2	- Palitos de queso rellenos - Sopa cremosa de tomate - Judías verdes sazonadas - Fruta fría - Jugo de fruta 100% surtido - Galletas Goldfish	Tazón de Pollo ** - Bocados de Pollo con Puré de Papas y Maíz - Pan Integral - Zanahorias Baby LF Dip - Crujiente de Frutas Caliente - Jugo de Fruta 100% Natural	Nachos - ** - Carne de res o pollo - Lechuga, tomate, queso - Arroz español - Cebolla, pimientos - Frijoles negros Fiesta - Taza de fruta fría	- Macarrones con queso - Palitos de pan WG - Tomate guisado - Brócoli al vapor - Fruta fresca de temporada - Taza de fruta fría	Pizza - Pizza de queso o pepperoni - Cosecha del mes de PA - Taza de pimiento rojo dulce - Judías verdes sazonadas - Rodajas de manzana
SEMANA 3	- Ziti casero horneado con salsa de carne ** - Palitos de pan WG - Brócoli al vapor - Pepino en rodajas con salsa LF - Fruta fría	- Tiras de pollo - Palitos de pan - Papas fritas - Coliflor al vapor - Fruta fría - Salsas variadas	Burrito Bowl - ** - Carne de res o pollo - Tortilla integral - Arroz sazonado - Lechuga picada - Frijoles negros - Salsa, crema agria y queso - Fruta fría	- Hamburguesa/Hamburguesas con queso en pan integral - Lechuga, tomate y pepinillos - Totopos multigrano - Zanahorias baby - Taza de fruta	- Hot dog en panecillo integral - con salsa de queso - Vegetales mixtos - Ensalada de col cremosa 130 g de papas fritas - Fruta fría - Acompañamiento
SEMANA 4	Brunch para el almuerzo - Sándwich de desayuno variado - Croqueta de patata - Barquito de verduras frescas - Fruta fresca variada	- Hamburguesa de pollo empanizada en pan integral - Lechuga, tomate y pepinillos - Patatas gajo con hierbas - Rodajas de pimiento rojo - Taza de fruta fría	DÍA FLEXIBLE La selección del chef se publicará en la cafetería	- Pollo General Tso con arroz sazonado - Vegetales mixtos - Ensalada de espinacas con aderezo suave - Rodajas de naranja - Taza de fruta fría - Galleta de la suerte	Pizza - Pollo Buffalo o Vegetariana - Ensalada de Garbanzos - Zanahorias Glaseadas con Miel - Fruta Fresca de Temporada

Descargo de responsabilidad:

- El menú está sujeto a cambios sin previo aviso
- Artículos a la carta disponibles para la compra. Los estudiantes deben tener saldo disponible en sus cuentas de almuerzo para comprar.

■ Plan de comidas de la semana 1 ■ Plan de comidas de la semana 2 ■ Plan de comidas de la semana 3 ■ Plan de comidas de la semana 4

AGOSTO DE 2025							SEPTIEMBRE DE 2025							OCTUBRE DE 2025							NOVIEMBRE DE 2025							DICIEMBRE DE 2025									
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S			
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3	4						1					1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20			
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27			
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31						
1																					30																
ENERO DE 2026							FEBRERO DE 2026							MARZO DE 2026							ABRIL DE 2026							MAYO Y JUNIO 2026									
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S			
					1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2				
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9			
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16			
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23			
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30			
																												31	1	2	3	4	5	6			