

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Palitos de taco con carne y queso Frijoles Fiesta con Salsa	6 NO HAY ESCUELA	7 DÍA CN Albóndigas al parmesano Panecillo integral para moler Guisantes al vapor Tiras de pimiento rojo fresco Aderezo Ranch	8 Hamburguesa de res Tater Tots de pan integral acompañados de palitos de apio fresco, salsa de tomate y aderezo Ranch.	9 Pizza de cuatro quesos Ensalada mixta de primavera fresca. Pepinos frescos.
12 Nuggets de pollo crujientes. Zanahorias glaseadas con naranja Pepinos frescos Salsa de tomate Galletas Goldfish	13 Carne y queso ricotta Salsa, bolitas de maíz	14 DÍA CN Pasta con salsa de carne. Ensalada de garbanzos, judías verdes al mantequilla y bastones de ajo.	15 Pavo con salsa. Relleno de grano integral, batatas asadas con sirope de arce, panecillo con ensalada de judías verdes.	16 Bocados de Wild Mike's Ensalada de lechuga romana recién cortada con salsa marinara.
19 NO HAY ESCUELA	20 Almuerzo inesperado Verduras diversas	21 DÍA CN Alfredo Penne Panecillo integral con guisantes al vapor y tomates cherry frescos.	22 Tiras de pollo a la parrilla con salsa barbacoa Ensalada de col fresca, pan integral, tater tots con queso.	23 Pizza de pepperoni 100% carne Ensalada mixta de primavera fresca con tomates cherry recién cosechados.
26 Dippers de eneldo. Zanahorias al vapor. Pepinos frescos Doritos Ketchup Sabor Cool Ranch	27 Perro caliente de pavo. Pan integral, patatas fritas onduladas, frijoles horneados vegetarianos, ketchup y mostaza	28 DÍA CN Palitos de carne asada Tater Tots, palitos de zanahoria fresca, aderezo ranch Buffalo, ketchup, galletas Graham variadas	29 Brunch para el mediodía Mini waffles de arce, hamburguesa de salchicha de pavo, apio fresco, tiras de pimiento rojo, jarabe de parfait de yogur local, aderezo ranch.	30 PizzaBoli Ensalada mixta de primavera fresca con tomates cherry recién cosechados.

DESAYUNO ESCOLAR.

Consiste en una carne o alternativa de carne, cereales, verduras, frutas y lácteos que se ofrecen diariamente.

Se alienta a los estudiantes a seleccionar todos los componentes, pero deben elegir al menos tres, incluyendo una fruta o verdura y al menos dos componentes adicionales. Gracias al Programa de Elegibilidad Comunitaria (CEP), todas nuestras comidas completas y nutritivas se ofrecen SIN COSTO a todos los estudiantes, isin necesidad de presentar una solicitud!

EL MENÚ PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES
- 17/12/25

Esta institución es un proveedor que garantiza la igualdad de oportunidades.

Todos los días, los estudiantes tienen la posibilidad de

LECHE: Blanca baja en grasa, sin lactosa; chocolate sin grasa, fresa sin grasa y leche blanca sin lactosa.
FRUTA: Fruta fresca, Vaso de fruta fría, Jugo de fruta al 100%

El Servicio de Alimentación de las Escuelas Públicas de Waterbury se encuentra "libre de carne de cerdo". Nuestro Programa de Nutrición Infantil no utiliza ni comercializa carne de cerdo.

Se ofrecen comidas alternativas diariamente.



MARCA DESTACADA

RINCÓN NUTRICIONAL



¡Enero es el mes de la fibra dietética!

Este mes resalta la importancia de la fibra, un nutriente esencial que juega un papel crucial en el mantenimiento de nuestra salud, aunque muchas personas no la ingieren en cantidades adecuadas.

La fibra contribuye a una digestión saludable, nos permite mantener la saciedad durante más tiempo y nos proporciona energía constante para aprender y jugar. Se halla de manera natural en alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres e incluso palomitas de maíz.

Cada día, los estudiantes disfrutan de una variedad de alimentos ricos en fibra en la escuela. Este mes representa una excelente oportunidad para que las familias descubran nuevas frutas, integren opciones integrales y añadan verduras a sus comidas.