



SEPTIEMBRE DE 2026



Distrito Escolar de Northern Lehigh

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Escuela cerrada

7

Día de capacitación docente

14

Bastoncitos de pan francés (grano integral)
Hamburguesa de salchicha
Croquetas de papa (Tater Tots)
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Perrito caliente

21

Hot dog en pan integral
Pierogis
Guisantes
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Pizza

28

Pollo al estilo General Tso
Arroz frito
Brócoli al vapor
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Pizza

1

Taco de carne en tortilla blanca
(Lechuga, salsa, crema agria, queso)
Frijoles refritos
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Sándwich de queso a la plancha

8

Rollitos de huevo con pollo
Arroz blanco
Brócoli al vapor
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Hamburguesa con queso

15

Walking Taco
(Lechuga, tomate, salsa, crema agria, queso)
Salsa de maíz y frijoles negros
Fruta variada
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Perrito caliente

22

Pollo a la naranja
Arroz frito
Brócoli
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Pizza

29

Jamón y queso calientes
en pan tipo pretzel
Frijoles horneados
Bastones de zanahoria
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Pizza

2

Bulldog Bowl
(pollo tipo palomitas, puré de papas, maíz, salsa y queso)
Panecillo (integral) con mantequilla
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Sándwich de queso a la plancha

9

¡Día Nacional del Guacamole!
Nachos con cerdo desmenuzado
(Lechuga, salsa, crema agria)
Guacamole
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Hamburguesa con queso

16

Bulldog Bowl
(pollo tipo palomitas, puré de papas, maíz, salsa y queso)
Panecillo (integral) con mantequilla
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Perrito caliente

23

Pavo y queso
en pan Kaiser integral
Papas fritas de bolsa
Bastones de zanahoria con aderezo ranchero
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Pizza

30

Filete de pollo en pan integral
(Normal o picante)
Lechuga, tomate, mayonesa
Papas fritas
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Pizza

3

Miniperritos de maíz
Macarrones con queso
Bastones de zanahoria con aderezo ranchero
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Sándwich de queso a la plancha

10

Nuggets de pollo
Pretzel tierno (grano integral)
Zanahorias al vapor
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Hamburguesa con queso

17

Philly Cheese Steak
en pan integral
Papas fritas
Bastones de zanahoria
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Perrito caliente

24

Escuela cerrada

4

Pizza (grano integral)
Ensalada de acompañamiento
Judías verdes al vapor
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Sándwich de queso a la plancha

11

¡Día Nacional de la Hamburguesa con Queso!
Hamburguesa con queso estilo California
en pan integral
(lechuga, tomate, mayonesa)
Papas fritas
Bastones de zanahoria
Variedad de frutas
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Sándwich de queso a la plancha

18

Bastones de mozzarella trenzados
Salsa marinara
Vegetales variados
Ensalada de acompañamiento
Fruta variada
Leche baja en grasa o sin grasa
Opción alternativa: Perrito caliente

25

Las siguientes opciones de comida adicionales están disponibles bajo petición: menú de yogur, menú de cereales, menú de ensalada, menú de sándwich de mantequilla de maní y mermelada (o de mantequilla de semillas de girasol).

Solo para escuela secundaria (High School): la opción de comida alternativa diaria es pizza.

WG = Grano integral.