LUNCH

DICIEMBRE DE 2026

Northern Lehigh School District

WG = Grano integral

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 Fajita de pollo en tortilla de grano integral Pimientos y cebolla salteados Arroz estilo Santa Fe Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Perrito caliente	**2** Bulldog Bowl (Pollo tipo palomitas, puré de papas, maíz, salsa de carne, queso) Panecillo integral con mantequilla Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Perrito caliente	**3** Sándwich de carne y queso en pan integral Batatas fritas Porción de vegetales frescos Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Perrito caliente	**4** Palitos de mozzarella trenzados Salsa marinara Pasta rotini con salsa de carne al estilo italiano Ensalada de acompañ
7 Bastoncitos de pan francés (de grano integral) Hamburguesa de salchicha Croquetas de papa (tater tots) Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Sándwich de hamburguesa de pollo	**8** Nacho Grande (Totopos, carne para tacos, queso) Salsa y crema agria Lechuga y tomate Salsa de maíz y frijoles negros Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Sándwich de filete de pollo	**9** ¡Comida festiva! Pavo o jamón en porciones Puré de patatas Maíz Salsa de carne Panecillo con mantequilla ¡Copa de helado con galleta de azúcar! Leche baja en grasa o sin grasa	**10** Wrap de pollo, tocino y queso En tortilla de grano integral Papas fritas Bastoncitos de zanahoria Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Sándwich de filete de pollo	**11** Día de formación docente
14 Perrito caliente en panecillo de trigo integral Macarrones con queso Tomates guisados Guisantes Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Pizza	**15** Taco en tortilla blanda (integral) Lechuga, tomate Salsa y crema agria Frijoles refritos Churro de canela Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Pizza	**16** Pollo al estilo del General Tso Arroz Brócoli Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Pizza	**17** Hamburguesa con queso estilo California (Lechuga, tomate, cebolla) Papas fritas Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Pizza	**18** Espaguetis con albóndigas Palito de pan de ajo (hecho con grano integral) Vegetales variados Fruta variada Leche baja en grasa o sin grasa Opción alternativa: Pizza
21 NO HAY CLASES	**22** NO HAY CLASES	**23** NO HAY CLASES	**24** NO HAY CLASES	**25** NO HAY CLASES
28 NO HAY CLASES	**29** NO HAY CLASES	**30** NO HAY CLASES	**31** NO HAY CLASES	

VACACIONES DE INVIERNO!!

Las siguientes opciones de comida adicionales están disponibles a petición: Comida de yogur, Comida de cereales, Comida de ensalada, Comida de mantequilla de cacahuete y mermelada/mantequilla de girasol.

Solo para estudiantes de secundaria: La comida alternativa diaria es pizza.

G = Grano integral