



Remolacha

Las remolachas son una gran fuente de fibra, ácido fólico (vitamina B9), manganeso, potasio, hierro y vitamina C. Las remolachas y el jugo de remolacha se han asociado con numerosos beneficios para la salud, que incluyen un mejor flujo sanguíneo, una presión arterial más baja y un mayor rendimiento en el ejercicio.

Precios de las comidas Almuerzo

3-5: Gratis
 Adultos: \$5.94
 (incluye impuestos)

Grados 3-5 Menú de almuerzo Noviembre 2024



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menú sujeto a cambios				
*Sin gluten				
4 Pasta boloñesa o Envoltura de verduras Fruta	5 Albóndigas de res Puré de papas y salsa Rollo de grano entero o Quesadilla de queso Fruta	6 Salchicha con maíz integral Papas fritas o Sándwich de queso a la parrilla Fruta	7 Filetes de pollo or Nuggets vegetarianos Rollo de grano entero Fruta	1 Pepperoni, queso o pizza vegetariana Corteza de grano entero Fruta
11 Día de los Veteranos No hay escuela	12 Desayuno para el almuerzo Panqueques y salchichas Papas fritas o Quesadilla de queso Ensalada de frutas frescas	13 Hamburguesa de pollo o Hamburguesa de Kickin' (vegetariana) Batatas fritas Fruta	14 *Nachos de carne o *Nachos de frijoles y queso Barra de ensaladas nacho Fruta	8 Hamburguesa o hamburguesa vegetariana Papas Fritas Fruta
18 Burrito de pollo o Burrito de frijoles y queso Fruta	19 Perrito caliente en panecillo integral o Envoltura de verduras	20 *Pupusa de frijoles y queso con Curtido o Sándwich de pavo y queso Fruta	21 Fiesta de Acción de Gracias Pavo asado y puré de papas con salsa Salsa de arándanos o Sándwich de queso a la parrilla	15 Pepperoni, queso o pizza vegetariana Corteza de grano entero Fruta
25 Día de Acción de Gracias No hay escuela	26 Día de Acción de Gracias No hay escuela	27 Día de Acción de Gracias No hay escuela	28 Día de Acción de Gracias No hay escuela	22 Pollo con barbacoa y pilaf de arroz o Sándwich de queso a la parrilla Fruta

Todas las comidas incluyen leche de trébol (1% o leche blanca sin grasa o chocolate sin grasa), barra de ensaladas, frutas, verduras y panes integrales *Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Si tiene preguntas o sugerencias, comuníquese con la Directora: Angela Baxter, RD al 967-2722 o abaxter@sthelenaunified.org.*