



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

9-12: Gratis

Adultos: \$5.94

(Incluye impuestos)

Menú del almuerzo secundaria Noviembre 2024



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menú sujeto a cambios				1
*Sin gluten				Pepperoni, queso o pizza vegetariana Corteza de grano entero Fruta
4	5	6	7	8
Pasta boloñesa o Envoltura vegetariana Fruta	Albóndigas de res Puré de papas y salsa Rollo de grano entero o Quesadilla de queso Fruta	Salchicha con maiz Papas fritas o Sándwich de queso a la parrilla Fruta	Filetes de pollo o Nuggets vegetarianos Rollo de grano entero Fruta	Hamburguesa o Hamburguesa vegetariana Papas fritas Fruta
11	12	13	14	15
Día de los Veteranos No hay escuela	Quesadilla de carne o Quesadilla de queso Ensalada de frutas frescas	Hamburguesa de pollo picante o Hamburguesa de Kickin' (vegetariano) Papas fritas Fruta	*Nachos de carne o *Nachos de frijoles y queso Barra de ensaladas nacho Fruta	Pepperoni, queso o pizza vegetariana Corteza de grano entero Fruta
18	19	20	21	22
Burrito de pollo o Burrito de frijoles Fruta	Perrito caliente en panecillo integral o Envoltura de verduras Fruta	*Pupusa de frijoles y queso con curtido o Sándwich de pavo y queso Fruta	Fiesta de Acción de Gracias Pavo asado y puré de papas con salsa Salsa de arándanos panecillo de grano entero Quesadilla de queso Fruta	Pollo en barbacoa y pilaf de arroz o Sándwich de queso a la parrilla Fruta
25	26	27	28	29
Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela	Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela	Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela	Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela	Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela

Todas las comidas incluyen leche de trébol (1% o leche blanca sin grasa o chocolate sin grasa), barra de ensaladas, fruta fresca, 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.