



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

6-8: Gratis

Adultos: \$5.94

(Incluye

impuestos)

Menú del almuerzo de RLS Noviembre 2024



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