


abril

Escuela Secundaria

Ofrecido diariamente en el desayuno – Selección de Strawberry o Azucar Prieta PopTart de Canela o Yogur servido con galletas Graham– todo servido con opciones de fruta surtido, jugo de frutas 100%, y la elección de la leche



Se ofrece diariamente al almuerzo – Opción de leche de 1% o leche descremado, Fruta Fresca; lunes/miércoles: Ensalada de atún con pan de ajo; martes/jueves: Chef Salad con pan de ajo; viernes: Sándwich de mantequilla de maní y mermelada

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
9 Panecillo de salchicha (28) Hamburguesa con queso de 100 % carne (28) Palitos de queso mozzarella (30) con salsa marinara(7) Croquetas de papa/Tater Tots (16), Judías verdes (4) Manzana al horno(30)	10 Waffle holandés(43) Sándwich de filete de pollo (42) Macarrones con queso y jamón homeados (23) con Pan de ajo (15) Porciones de papas homeadas (21), Brócoli al vapor(3) Fruta mezclada (15)	11 Panecillo de pollo (33) Tiras de pollo (15) o Filete de res (3) con arroz (48) Camote Asada (28) Judías verdes (4) Melocotones fríos (14)	12 Bollo de canela (30) Pizza con pepperoni (33) Mini Raviolos con salsa de tomate (35) con Pan de ajo (15) Maíz al vapor (17) Quimbombó rostizado (6) Fresas (22)	13 Pan tostado con queso (14) Nachos de carne (39) o porción de arroz(48) Quesadilla de queso (33) Ensalada de hojas verdes (1) Salsa (6) Frijoles pintos de cajún (19) Fresh Kiwi (10)
16 Panecillo de salchicha (28) Palitos de queso mozzarella (30) con salsa marinara(7) Palomitas de pollo con chile dulce(41) con arroz integral(48) Brócoli al vapor(3) Camote Asada (28) Fruta mezclada (15)	17 Magdalena de chocolate(26) con tiras de queso (1) Perrito caliente(27) con chile y carne (1) Sándwich sloppy Joe (36) dos servidos con Rice Krispy Treat (31) Porciones de papas homeadas(21) Ensalada de repollo (7) Manzana al horno (30)	18 Panecillo de pollo (33) Pastel de Pollo con Pancillo (27) con Trocitos de salchicha en pan de maíz (30) Judías verdes (4) Puré de papas rojas (18) Melocotones fríos (14)	19 Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (32) Pizza con queso (33) Spaghetti al horno (35) con pan de ajo (15) Maíz al vapor (20) Quimbombó rostizado (6) Fresas (22)	20 Pizza con salchicha de desayuno (21) Tiras de pollo (15) con Pancillo (20) Panecillo de salchicha (28) Ensalada César (5) Papas rostizadas (19) Frijoles pintos de cajún (19) Peras frias (15)
23 Panecillo de salchicha (28) Sándwich de filete de pollo (42) Papa rellena al horno (44) con pan de ajo (15) Brócoli al vapor(3) Ensalada César Fruta mezclada (15)	24 Waffle holandés(43) Hamburguesa con queso de 100 % carne (28) Palitos de queso mozzarella (30) con salsa marinara(7) Croquetas de papa/Tater Tots (16), Ensalada de repollo (7) Manzana al horno (30)	25 Panecillo de pollo (33) Tiras de pollo (15) o Pastel de carne (16) con Macarrones con queso (20) Camote Asada (28) Judías verdes (4) Melocotones fríos (14)	26 Bollo de canela (30) Pizza con pepperoni (33) Mini Raviolos con salsa de tomate (35) con Pan de ajo (15) Maíz al vapor (17) Calabaza al horno (4) Fresas (22)	27 Pan tostado con queso (14) Nachos de carne (39) o porción de arroz(48) Quesadilla de queso (33) Ensalada de hojas verdes (1) Salsa (6) Frijoles pintos de cajún (19) Fresas (6)

30 Panecillo de salchicha (28)
 Palitos de queso mozzarella (30) con salsa marinara(7)
 Minibocados de pollo glaseados con jengibre (37) y arroz integral (48)
 Brócoli al vapor(3)
 Camote Asada (28)
 Fuji Apple (10)

Precios del Menú de Desayuno*UB Precio - \$0.00, Precio Regular - \$1.25
Precio del Almuerzo de Escuela – Primaria: \$2.30, Intermedia/Secundaria: \$2.45, Reducido: \$0.40

 Significa artículos hechos con productos frescos
 Significa platos hechos con ingredientes frescos

Ensalada de col Nutrición escolar de RCSS

Sirve: 6 (porciones de 1/2 tazas)

Ingredientes:

12 oz de repollo crudo
 2 cucharadas de azúcar granulada
 1 ½ cucharadita de vinagre de sidra de manzana
 1/8 cucharadita de pimienta
 1/3 taza de mayonesa
 ½ cucharadita de sal

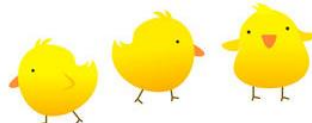
Direcciones:

1. La bien la col.
2. Cortar en cuartos y eliminar el núcleo, luego cortar el repollo.
3. Mezcle la mayonesa, el azúcar, el vinagre, la sal y la pimienta en un tazón. Agregue al repollo picado y mezcle bien.
4. Enfíe antes de servir.

****¡Haga pagos y vea su cuenta de estudiantes en línea! Sólo tienes que ir a**

www.k12paymentcenter.com

Celebraciones de Cumple Años – Los estudiantes disfrutarán de un Rice Krispy Treat con selección de una comida completa



El departamento de nutrición del sistema escolar o RCSS School Nutrition hace todo lo posible para identificar y etiquetar los ingredientes y/o las recetas que pueden causar reacciones alérgicas. Hacemos todo lo posible para enseñar a nuestro personal sobre la gravedad de las alergias a los alimentos en relación con la producción de alimentos, sin embargo, siempre hay un riesgo de contaminación. También es posible que los fabricantes de los alimentos comerciales que compramos pudieran cambiar la formulación del ingrediente en cualquier momento sin previo aviso. Los clientes preocupados por las alergias alimentarias/dietas especiales deben ser conscientes de este riesgo. Si cualquier persona tiene preguntas o preocupaciones sobre los alérgenos en relación con los Menús de Nutrición Escolar de las Escuelas del Condado de Randolph, por favor comuníquese con Jayme Robertson, MS, RDN, LDN (336) 318-6132.