



# diciembre



## Escuela Secundaria




**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

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
<b>"Sopa de vegetales" Nutrición escolar de RCSS</b> Cantidad de porciones: 10 (1 taza) <b>Ingredientes:</b> 1-28 oz pueden tomates triturados 1 ¼ lb (20 oz de verduras mixtas congeladas) ½ libra de carne molida, 85/15 (opcional) <b>Direcciones:</b> 1. Combina los tomates, las cebollas, el pimiento, el ajo en polvo y la sal en una olla grande a fuego medio-alto. 2. Agregue vegetales y agua. Llevar a ebullición. Reduzca el calor y cubra. Cocine a fuego lento durante 30 minutos. 3. Opcional: Para sopa de carne vegetal, primero cocina ½ lb de carne picada y ponga la grasa de drenaje. Luego continúe con los pasos 1 v 2 de arriba.					<b>Fusión de jamón hawaiano y queso (27)</b> 1 Nachos de carne (39) o porción de arroz(48) Chile con pollo (21) y nachos (40) Ensalada de hojas verdes (1) Salsa (6) Frijoles pintos de cajún (19) Peras frías (15)
<b>Panecillo de salchicha (28) 4</b> Palitos de queso mozzarella (30) con salsa marinara(7) Palomitas de pollo con chile dulce(41) con arroz integral (48) Brócoli al vapor(3) Zanahorias glaseadas (13) Fruta mezclada (15)	<b>Dunkin Stix (28) 5</b> Perrito caliente(27) con chile y carne (1) Sándwich sloppy Joe (36) Porciones de papas homeadas (21), Ensalada de repollo (7) manzana al horno (30)	<b>Panecillo de pollo (33) 6</b> Pastel de Pollo (27) con Pancillo (20) Trocitos de salchicha en pan de maíz (30) Judías verdes (4) Puré de papas rojas (18) Melocotones fríos (14)	<b>Sándwich de mantequilla de mani y mermelada (32) 7</b> Pan francés (32) con salsa marinara (7) Spaghetti al horno (26) con pan de ajo (15) Maíz al vapor (20) Quimbombó rostizado (6) Puré de manzana (15)	<b>Pizza con salchicha de desayuno (21) 8</b> Tiras de pollo (15) con Pancillo (20) Panecillo de salchicha (28) Ensalada César (5) Papas rostizadas (19) Frijoles pintos de cajún (19) Fresh Starfruit (9)	
<b>Panecillo de salchicha (28) 11</b> Sándwich de filete de pollo (42) Sándwich de queso tostado (28) Sopa de carne vegetal (14) Ensalada César (5) Manzana de NC (10)	<b>Dona glaseada (51) 12</b> Hamburguesa con queso de 100 % carne (28) Sándwich de carne de barbacoa (30) Croquetas de papa/Tater Tots (16), Ensalada de repollo (7) manzana al horno(30)	<b>Panecillo de pollo (33) 13</b> Tiras de pollo (15) o Pastel de carne (16) con Macarrones con queso(20) Camote Asada (28) Judías verdes (4) Melocotones fríos (14)	<b>Rebanada de pan de plátano (47) 14</b> Pizza con pepperoni (33) Mini Raviolos con salsa de tomate (26) con Pan de ajo (15) Maíz al vapor (17) Quimbombó rostizado (6) Puré de manzana (15)	<b>Fusión de jamón hawaiano y queso (27) 15</b> Nachos de carne (39) "Walking Nachos" o porción de arroz(48) Chile con pollo (21) y nachos (40) Ensalada de hojas verdes (1) Salsa (6) Frijoles pintos de cajún (19) Peras frías (15)	
<b>Panecillo de salchicha (28) 18</b> 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) Fruta mezclada (15)	<b>Dunkin Stix con 100% Tajada de queso Mozzarella 19</b> Perrito caliente(27) con chile y carne (1) Sándwich de Filete de pescado crujiente (43) Los dos servidos con Rice Krispy Treat Porciones de papas homeadas (21), Ensalada de repollo (7)manzana al horno (30)	<b>Manager's Choice Breakfast 20</b> <b>2 Hour Early Release!</b> Pizza con pepperoni (33) Maíz al vapor (20) Frijoles pintos de cajún (19) Puré de manzana (15)	<b>Holiday</b> 		

 Significa artículos hechos con productos frescos

 Significa platos hechos con ingredientes frescos

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

**Ofreído 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 mani y mermelada

**\*\*¡Haga pagos y vea su cuenta de estudiantes en línea! Sólo tienes que ir a [www.k12paymentcenter.com](http://www.k12paymentcenter.com)**

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.