

Septiembre: Menú del almuerzo

Menú de ECC y PreK

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1-sep	2-sep	3-sep	4-sep
7-sep	8-sep	9-sep	10-sep	11-sep
No hay escuela	No hay escuela	No hay escuela	¡Bienvenido de nuevo! Ziti horneado casero con salsa de carne o pasta con salsa roja (V) o pavo y queso en una tortilla WW Verdura del día: Ensalada de la huerta con lechuga local, salsa marinara, vaso de fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, de chocolate.	Pizza de queso (V) O bien, paquete energético de queso y galletas con frutas y verduras frescas. Verdura del día: Ensalada de espinacas y lechuga romana locales, verduras asadas al estilo italiano, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep
Macarrones con queso y palitos de pescado de eglefino Red's Best o tiras de pollo veganas (V) o sándwich de pavo y queso en panecillo. Verdura del día: rodajas de pepino local, brócoli asado. Fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, chocolate.	Feliz Mes de la Herencia Hispana 15/9-10/15 Dos tacos de pavo en tortilla con queso rallado o proteína vegetal de raíz profunda (V) o tacos de lentejas. Vegetal del día: salsa de frijoles negros y maíz local. Pico de gallo local, lechuga rallada. Fruta variada. Leche: 1%, descremada, lactasa, chocolate.	Día Nacional del Guacamole: Club de Pavo y Aguacate (Pavo, tocino de pollo, queso, lechuga, tomate y guacamole en un pan WGR) o Paquete de Pizza Power Verdura del día: Coliflor asada, rodajas de pepino local. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	Día Nacional de la Hamburguesa con Queso Hamburguesa o Hamburguesa con Queso o Hamburguesa Vegetariana (V) en un Pan WGR O Hummus y Pan de Pita Paquete energético con Palitos de Verduras Frescas de la Granja Verdura del día: Calabacín local, Judías verdes locales, Fruta variada Leche: 1%, Desnatada, Lactaid, Chocolate Condimentos: Mayonesa, Mostaza, Ketchup	Pizza de queso (V) O sándwich de pollo Buffalo y queso en pan. Verdura del día: ensalada de la huerta con lechuga local, ensalada de pasta. Fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.
21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep
Empanada de pollo y queso o Papusa de frijoles y queso (V) o Paquete energético de yogur y granola Verdura del día: Elote callejero mexicano local, queso fresco con totopos integrales, fruta variada. Leche: 1%, descremada, sin lactasa, con chocolate.	Pollo o tofu a la naranja mandarina (V) con arroz frito con verduras o sándwich de ensalada de pollo en pan integral. Verdura del día: Brócoli asado local, verduras mixtas salteadas, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	Lanzamiento anticipado Pack energético de yogur y granola (V) Pack energético de hummus y pan de pita (V) Pack energético de pizza Verdura del día: Ensalada de garbanzos, bastones de zanahoria local, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	¡Día Nacional de la Quesadilla! Quesadilla de pollo, ternera o queso (V) o paquete de pizza con pan de pita, queso mozzarella y salsa de tomate. Verdura del día: Salsa, Salsa de frijoles negros y maíz local, Ensalada de confeti de tomate y pepino local Fruta variada Leche: 1%, Desnatada, Lactaid, Chocolate	Pizza de queso (V) o wrap de pollo César en tortilla WW Verdura del día: Ensalada de fresas y espinacas locales, patatas fritas de boniato, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.
28-sep	29-sep	30-sep	1-oct	2-oct
Pollo a la parrmesana con pasta integral - Tiras de pollo veganas disponibles (V) O sándwich de jamón y queso en pan integral Verdura del día: Patatas rojas asadas locales, judías verdes locales, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	Tiras de pollo y panecillo integral para la cena o tiras de pollo veganas (V) o paquete de pizza Power Pack Verdura del día: Aros de cebolla, ensalada de col rizada local y arándanos, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	Día Nacional de la Sidra Sándwich de queso a la plancha estilo Texas Toast con tomate local en pan WW (V) o sándwich de jamón y queso en pan WW. Verdura del día: Ensalada de col y manzana local, zanahorias asadas con sirope de arce local, sidra de manzana local, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	(V) = Opción vegetariana	

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Nota: Si tiene alguna alergia alimentaria, informe al encargado de la cocina.



SALEM
PUBLIC SCHOOLS
Where belonging leads to opportunity.

HARVEST
OF THE MONTH
TOMATOES



SALEM
FOOD AND NUTRITION
SERVICES