

Septiembre: Menú del almuerzo

Nuevo menú de Liberty and Prep

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1-sep	2-sep	3-sep ¡Bienvenido de nuevo! Tiras de pollo con palito de pan de ajo o tiras de pollo veganas (V) o sándwich de jamón y queso en panecillo Verdura del día: Ensalada de col cremosa con repollo local, ensalada de papa casera, fruta variada. Leche: 1%, descremada, sin lactasa, de chocolate.	4-sep Pizza de pollo Buffalo o de queso (V) O ensalada César de pollo con lechuga romana local y un panecillo WGR. Verdura del día: Ensalada César con lechuga romana local, tiras de pimiento morrón local y fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, de chocolate.
7-sep No hay escuela	8-sep ¡Desayuno para el almuerzo! Palitos de tostada francesa con pollo y tocino o yogur (V) o paquete de yogur energético Verdura del día: Zanahorias locales asadas, patatas fritas caseras de temporada, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	9-sep Pollo asado con hueso o tiras de pollo veganas (V) o pavo y queso en un panecillo WGR. Verdura del día: Frijoles rojos guisados, ensalada de la huerta local, arroz con cilantro y cilantro local. Leche con frutas variadas: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	10-sep 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.	11-sep Pizza de salchicha o 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 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.	15-sep 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.	16-sep 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.	17-sep 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	18-sep Pizza de pepperoni o 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 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.	22-sep 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.	23-sep 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.	24-sep ¡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	25-sep Pizza de pollo, tocino y aderezo ranch o 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 Pollo a la parmesana 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.	29-sep Alitas de pollo a la barbacoa locales y panecillo integral para la cena o tiras de pollo veganas (V) o paquete energético de pizza Verdura del día: Aros de cebolla, ensalada de col rizada local y arándanos, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	30-sep ¡Día Nacional de la Sidra! Lasaña de carne molida y plátano o lasaña de queso. Verdura del día: salsa y lechuga rallada. Frijoles negros sazonados. Fruta variada. Leche: 1%, descremada, lactasa, chocolate. Se servirá sidra de manzana local.	1-oct (V) = Opción vegetariana	2-oct

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