

Septiembre: Menú del almuerzo

Menú de la escuela secundaria Salem

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1-sep	2-sep Pizza de queso (V) Verdura del día: Ensalada de la huerta, patatas fritas pequeñas, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	3-sep Tiras de pollo o tiras de pollo veganas (V) con un nudo de ajo integral y salsas para mojar. Verdura del día: brócoli local asado. Macarrones con queso. Fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, chocolate.	4-sep Dip de pollo Buffalo con totopos Verdura del día: Palitos de verduras frescas de la granja Ensalada de col cremosa Fruta variada Leche: 1%, descremada, lactasa, chocolate
7-sep No hay escuela	8-sep Pollo asado o filete de pollo vegano (V) Verdura del día: Puré de patatas, maíz local con mantequilla, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	9-sep ¡Desayuno para el almuerzo! Palitos de tostada francesa con sirope y beicon de pollo o yogur (V) Verdura del día: Zanahorias asadas, patatas fritas caseras de temporada, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	10-sep Filete de pollo vegano asado (V) Verdura del día: Patatas rojas asadas locales, judías verdes locales, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	11-sep Empanadas de pollo y queso o Papusa de frijoles y queso (V) Verdura del día: Plátanos maduros asados Ensalada de la huerta con lechuga local Fruta variada Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate
14-sep SLT de pavo Verdura del día: Crujientes de garbanzos, Aros de cebolla, Fruta variada. Leche: 1%, Desnatada, Sin lactasa, Chocolate.	15-sep Filete de pollo vegano asado (V) Verdura del día: Arroz pilaf integral, zanahorias glaseadas con miel local. Servido con panecillo integral. Fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con 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) Verdura del día: Coliflor local asada, rodajas de pepino local. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	17-sep Filete de pollo vegano asado (V) Verdura del día: Patatas asadas, guisantes. Servido con panecillo integral. Fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	18-sep Sándwich de carne y queso en pan de bocadillo o sándwich de queso a la plancha (V) Verdura del día: Palitos de verduras frescas de la granja, coliflor local asada, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.
21-sep Pollo o tofu a la naranja mandarina (V), arroz frito con verduras y un rollito de primavera. Verdura del día: Salteado de verduras mixtas con fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	22-sep Pollo asado o filete de pollo vegano (V) Verdura del día: Relleno WG, coles de Bruselas locales asadas. Servido con panecillo WG. Fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, chocolate.	23-sep Paquete energético de yogur y granola de liberación temprana (V) Paquete energético de hummus y pan de pita (V) Paquete energético de pizza Verdura del día: Ensalada de garbanzos, palitos de verduras frescas de la granja, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	24-sep ¡Día Nacional de la Quesadilla! Quesadilla de pollo asado o queso (V) (queso, pico de gallo fresco y local) Verdura del día: Puré de boniato, judías verdes locales. Servido con panecillo integral. Fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	25-sep Sándwich de pollo desmenuzado al mojo Verdura del día: Frijoles negros al estilo cubano, ensalada de col con cítricos y lima, repollo local y fruta variada. Leche: 1%, descremada, sin lactasa, de chocolate.
28-sep Pollo a la parmesana con pasta integral. Tiras de pollo veganas disponibles (V). Verdura del día: Patatas rojas asadas locales, judías verdes locales, fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	29-sep Pollo asado o filete de pollo vegano (V) Verdura del día: Arroz integral, calabaza asada. Servido con panecillo integral. Fruta variada. Leche: 1%, desnatada, sin lactasa, con chocolate.	30-sep Día Nacional de la Sidra Lasaña de carne molida de pastelón y plátano Verdura del día: Salsa y lechuga local rallada Frijoles negros sazonados Fruta variada Leche: 1%, descremada, lactaída, chocolate Sidra de manzana servida	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
MONTH

TOMATES



SALEM
FOOD & NUTRITION
SERVICES