

Distrito Escolar de Woodburn Intermedia Menú Ciclo

Menú de Desayuno & Almuerzo

Diciembre-Febrero 2022-23

| SEM. | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------|--|---|--|--|--|
| 1 | Barritas de pan tostado a la francesa Quesadilla de Pollo Pizza de bolsillo Salchicha empanizada | Baguel c/ Queso Crema Pizza* de Pepperoni Yogur, Queso & Baguel Yogur Parfait | Roles de Canela Macarroni & Queso c/ rollo integral Crema de cacahuete y mermelada Ensalad Cesar | Rondas de Desayuno Bistec frito estilo Country c/ Puré de papa & rollo Crema de cacahuete y Pretzel suave Pizza de bolsillo | Tazón de panque de durazno Nuggets de Pescado Sloppy Joe Burrito vegano |
| 2 | Pizza de Desayuno Pollo Teriyaki & Fideos Yakisoba Salchicha empanizada Sándwich de Queso Amarillo | Huevos revueltos & Muffin Pizza de Queso Sándwich de Jamón & Queso Yogur Parfait | Sándwich de Desayuno Nuggets de Pollo c/ rollo integral Crema de cacahuete y mermelada Ensalada de Chef | Yogur & Muffin Nachos Crema de cacahuete y Pretzel suave Pizza de bolsillo | Desayuno en un palito Hamburguesa c/ Sonrisas fritas Sándwich de Pescado Burrito vegano |
| 3 | Frudel Tacos de carne de res Salchicha empanizada Sándwich de Queso Amarillo | Mini Baguels rellenos Pizza* de Pepperoni Yogur, Queso & Baguel Yogur Parfait | Dona en barra Sándwich estilo BBQ* Crema de cacahuete y mermelada Ensalada de Chef | Quesadilla Pollo Alfredo c/Pan de Ajo Crema de cacahuete y Pretzel suave Pizza de bolsillo | Waffles Sándwich de Pollo Chili c/ Pan de elote Burrito vegano |
| 4 | Pan de Canela Pollo a la Naranja c/ Arroz integral Salchicha empanizada Sándwich de Queso Amarillo | Burrito Pizza de Queso Sándwich de Pavo & Queso Yogur Parfait | Panecillo de canela Hamburguesa con Queso Crema de cacahuete y mermelada Ensalada de Chef | Mini Pancakes Tamales & Arroz a la Española Crema de cacahuete y Pretzel suave Pizza de bolsillo | Cereal & Galletitas Cuadritos de Pizza Mordiditas de Jalapeño Burrito vegano |

OTRAS SELECCIONES DIARIAS:

Cereal o barra de desayuno

Leche sin grasa o blanca al 1%

Todos los estudiantes deben tomar ½ taza de fruta con el desayuno.

ALMUERZO

Leche blanca y de chocolate baja en grasa o sin grasa.
La barra ofrece una variedad de frutas y verduras frescas y de lata.

Todos los estudiantes deben tomar al menos ½ taza de frutas y/o vegetales con el almuerzo

Los artículos marcados con un asterisco * pueden contener carne de cerdo.

Este menú esta sujeto a cambios sin previo aviso.

Desarrolla hábitos saludables: Empieza tu día con un desayuno balanceado

Granos enteros para plenitud y energía

Proteínas para músculos sanos

Alimentos ricos en calcio para huesos y dientes fuertes

Dulces frutas o verduras coloridas para fibra, vitaminas y minerales

| December | | | | | | | January | | | | | | | February | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | Th | F | S | S | M | T | W | Th | F | S | S | M | T | W | Th | F | S |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | | | | |

■ Semana 1 Plan de Comida
 ■ Semana 2 Plan de Comida
 ■ Semana 3 Plan de Comida
 ■ Semana 4 Plan de Comida

Este Instituto es un proveedor con equidad de oportunidades