



# Escuelas Públicas del Condado de Prince George

## Menú de almuerzo en español para la escuela primaria (kínder al 8.º grado)

### Enero de 2023

+ La porción no contiene carne  
 \* La porción contiene carne de cerdo  
 1 La porción contiene carne de res  
 2 La porción contiene carne de pavo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1/2  <b>Día de Año Nuevo (Observado)</b> <b>Las escuelas y las oficinas estarán cerradas</b>	1/3 - Bagel de pizza de queso+  - Rollo de croissant con jamón de pavo y queso <b>Productos frescos limitados</b>  - Papas en forma de emoticono - Brócoli al vapor  - Trocitos de piña  Leche líquida	1/4 - Nachos Fiesta <sup>1</sup>  - Envuelto de tocino de pavo y queso <b>Productos frescos limitados</b>  - Maíz dulce al vapor - Frijoles negros sazonados - Taza de salsa Red Gold - Taza de melocotón cortado en cubitos Leche líquida	1/5 - Sándwich de hamburguesa de pollo  - Sándwich submarino italiano de pavo y queso - Plato de ensalada de pollo con galletas Savory - Frijoles vegetarianos horneados - Tiras de apio  - Rebanadas de manzana fresca  Leche líquida	1/6 - Sándwich de filete de pescado <sup>2</sup> Pupusa de frijoles y queso+  - Ensalada de pollo en pan de croissant - Yogur, palito de queso y fruta con galletas Savory - Papas fritas de camote - Zanahorias y guisantes al vapor - Taza de salsa Red Gold - Taza de fruta mixta  Leche líquida
1/9 - Nuggets de pollo con waffles  - Sándwich submarino italiano de pavo y queso - Plato de ensalada de huevo y queso con galletas Savory - Plátanos horneados - Mezcla de vegetales al vapor  - Mandarinas Leche líquida	1/10 - Sándwich de queso tostado <sup>2</sup> Tamal de chile verde y queso+  - Sándwich con jamón de pavo y queso - Plato de ensalada de pollo "popcorn" con galletas Savory - Sopa de tomate - Mezcla de verduras estilo California al vapor - Taza de salsa Red Gold - Rebanadas de manzana fresca Leche líquida	1/11 - Pollo a la naranja con vegetal y arroz integral pilaf  - Sándwich de pavo y queso - Plato de ensalada de pollo con galletas Savory - Brócoli al vapor - Zanahorias al vapor  - Taza de surtido de frutas Leche líquida	1/12 - Hamburguesa en un pan al estilo Cafetería <sup>1</sup>  - Ensalada de pollo en pan de croissant - Plato con ensalada de fruta, yogur y tira de queso con galletas Savory - Papas en forma de emoticono - Ensalada de col cremosa  - Rodajas de naranja fresca Leche líquida	1/13 - Salchicha de pavo en un pan Cafetería <sup>1</sup>  - Sándwich con jamón de pavo y queso - Plato con ensalada de vegetales y queso con galletas Savory - Frijoles vegetarianos horneados - Tiras de apio  - Taza de fruta congelada Leche líquida
1/16  <b>Martin Luther King, Jr. Día festivo</b> <b>Las escuelas y las oficinas estarán cerradas</b>	1/17 - Pasta cavatappi de 3 quesos con pollo cortado en cubitos  - Sándwich con jamón de pavo y queso - Plato con la ensalada del chef con galletas Savory - Brócoli al vapor - Rebanadas de pepino fresco y tomates  - Rebanadas de manzana fresca Leche líquida	1/18 - Muslo de pollo y arroz pilaf con verduras  - Sándwich de pavo y queso - Plato de ensalada de pollo con galletas Savory - Plátanos horneados - Hojas de col rizada sazonadas  - Taza de surtido de frutas Leche líquida	1/19 - Nuggets de salchicha de pavo empanizados <sup>2</sup> Tamal de chile verde y queso+ - Ensalada de pollo en pan de croissant - Plato con ensalada de vegetales y queso con galletas Savory - Frijoles vegetarianos horneados - Maíz dulce al vapor - Taza de salsa Red Gold  - Rodajas de naranja fresca Leche líquida	1/20 - Hamburguesa en un pan al estilo Cafetería <sup>1</sup>  - Sándwich con jamón de pavo y queso - Plato de ensalada de pollo "popcorn" con galletas Savory - Papas fritas onduladas - Ensalada estilo toscana de col rizada  - Pera fresca Leche líquida
1/23 - Pizza de queso 4x6+  - Sándwich submarino italiano de pavo y queso - Plato de ensalada de huevo y queso con galletas Savory - Mezcla de verduras estilo California al vapor - Mini zanahorias - Mandarinas Leche líquida	1/24 - Nachos con carne dulce y queso <sup>1</sup>  - Sándwich con jamón de pavo y queso - Plato con la ensalada del chef con galletas Savory - Papas estilo Tater Tots - Mezcla de vegetales al vapor - Taza de salsa Red Gold - Rebanadas de manzana fresca Leche líquida	1/25 - Frituras de pollo con waffles  - Sándwich de pavo y queso - Plato de ensalada de pollo Fiesta con galletas Savory - Papas fritas de camote - Frijoles vegetarianos horneados  - Taza de surtido de frutas Leche líquida	1/26 - Pollo Teriyaki con arroz integral  - Sándwich submarino italiano de pavo y queso - Plato con ensalada de vegetales y queso con galletas Savory - Brócoli al vapor - Zanahorias al vapor  - Naranjas frescas Leche líquida	1/27 - Sándwich de filete de pescado <sup>2</sup> Pupusa de frijoles y queso+ - Sándwich con jamón de pavo y queso - Paquete de yogur, fruta y queso con galletas Savory+ - Papas en forma de emoticono - Ensalada de col - Taza de salsa Red Gold - Taza de puré de manzana Leche líquida
1/30 - Macarrones con queso+  - Sándwich submarino italiano de pavo y queso - Plato de ensalada de huevo y queso con galletas Savory - Brócoli al vapor - Rebanadas de pepino fresco y tomates - Mandarinas Leche líquida	1/31 - Muslo de pollo y arroz pilaf con verduras - Sándwich con jamón de pavo y queso - Plato con ensalada del chef con galletas Savory - Plátanos horneados - Hojas de col rizada sazonadas  - Rebanadas de manzana fresca Leche líquida	<b>El almuerzo completo del estudiante incluye:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>elección de plato principal (carne/sustituto de carne y cereal);</li> <li>hasta dos porciones de verduras;</li> <li>elección de una porción de fruta; y</li> <li>una elección de leche.</li> </ul>	<b>Disponible diariamente:</b> - Sándwich de mantequilla de maní y jalea con tira de queso Ensalada jardinera <b>Surtido</b> de frutas frescas de temporada Taza <b>surtida</b> de frutas La leche <b>surtida</b> incluye leche sin grasa (chocolate, fresa, blanca normal) y leche blanca baja en grasa al 1%.  Se ofrece jugo 100 % de fruta los martes y jueves. <b>Nota:</b> Se ofrecerá a los estudiantes un artículo adicional de grano con los sándwiches fríos de charcutería. El estudiante NO está obligado a tomar el grano extra.	

*El USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) y el MSDE (Departamento de Educación del Estado de Maryland) ofrecen igualdad de oportunidades.  
 Visite el sitio web [MealViewer.com](http://MealViewer.com) para ver los menús más actualizados. El menú está sujeto a cambios.*