

¡El 22 de abril es el Día de la Tierra!  
 ¡Se están creando actividades del Día de la Tierra en todo el mundo!  
 Mira más aquí: <https://www.earthday.org/>



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Palitos de pollo con batatas al horno, ensalada marroquí de zanahoria con canela, copa de frutas variadas y gajos de sandía

2

Lo mein de ternera y brócoli con brotes de bambú y soja, rodajas de pepino, copa de duraznos y uvas frescas

3

Hamburguesa o hamburguesa con queso con pan integral y judías al horno vegetarianas, ensalada de 3 judías, copa de peras y fresas frescas

4

Pizza de pepperoni o queso con pan francés, bok choy salteado con soja, miel y jengibre, y frutas y verduras variadas a elección del chef

*Comidas alternativas: Sándwich de pavo, tocino, lechuga y tomate con pan integral, Fun Lunch con muffins integrales u Otter Box de yogur y granola*

7

Taco suave de pavo con bananas horneadas, queso rallado, lechuga, salsa de maíz, crema agria, copa de fresas con crema y gajos de naranja.

8

Sándwich de pollo teriyaki con pan integral, batatas horneadas, pico de gallo casero, copa de frutas mixtas y gajos de sandía.

9

Pizza Big Daddy's de queso o jamón y ananá con masa integral, ejotes al vapor, coliflor cruda, copa de durazno y uvas frescas.

10

Dumpling de pollo y vegetales con salsa para mojar, arroz frito con vegetales, edamame asado, garbanzos asados crujientes, copa de peras y fresas frescas.

11

Chop suey americano con coditos integrales, carne picada, salsa marinara y mozzarella derretida, brócoli con limón Somerville rallado y frutas y vegetales variados a elección del chef.

*Comidas alternativas: All American Sub (Jamón, pavo y queso) con pan integral, un Fun Lunch con bagels de trigo integral o una ensalada César de pollo con un pan integral*

14

**¡Brunch para el almuerzo!**  
 2 panqueques con huevos revueltos, papas al horno sazonadas, ensalada de guisantes menta, taza de fresas con crema y gajos de naranja.

15

Pastel de pavo relleno de guisantes y zanahorias, cubierto con una galleta integral, tiras de pimiento rojo dulce, una taza de frutas mixtas y gajos de sandía.

16

**Salida anticipada**  
*Elige entre: Power Up! Fox Box o un Fun Lunch con cereales Cheerio, ambos servidos con frutas y verduras variadas.*

17

**¡Sabores globales!**  
 Estofado marroquí de garbanzos con arroz salvaje de grano largo, hummus y bocadillos de verduras, dátiles sin carozo y fresas frescas.

18

Pizza de queso rellena o de pepperoni con brotes de helechos locales salteados y frutas y verduras variadas a elección del chef.

*Comidas alternativas: Sándwich de ensalada de huevo con croissant integral, Fun Lunch con cereales Cheerio, Power Up! Otter Box*

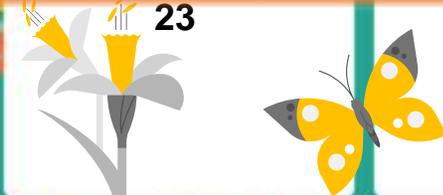
21



22



23



24



25



28

2 trozos de pollo asado con hueso a la barbacoa, con mazorca de maíz, galleta recién horneada, ensalada de papa, taza de fresas con crema y gajos de naranja.

29

Gyro de pavo con salsa de pepino casera sobre pan pita integral con batatas horneadas, tomates heirloom, copa de frutas mixtas y gajos de sandía.

30

Pizza gruesa individual de queso o vegetariana con masa integral con espárragos locales asados, tiras de pimiento verde, copa de duraznos y uvas frescas.

*Comidas alternativas: Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada con pan integral, Fun Lunch con muffin integral o ensalada vegana Strawberry Fields con pan pita integral*

**Ya empieza la temporada de cosecha en Massachusetts; busca la hoja en el menú que resalta los productos cultivados localmente.**

Un almuerzo reembolsable USDA K-8 incluye: leche descremada o leche blanca al 1%, un producto integral, una proteína vegetal o animal, frutas y verduras.

Disponemos de distintos condimentos, zanahorias, leche descremada o leche blanca al 1% a diario.

Administre la cuenta de su estudiante en línea - Haga prepagos - Consulte el historial de transacciones - Consulte el saldo de la cuenta - Visite [www.MySchoolBucks.com](http://www.MySchoolBucks.com)

Un almuerzo reembolsable completo es gratuito para cada estudiante. Los productos a la carta se cobrarán según corresponda.

Se ofrecen alternativas lácteas, como Lactaid o leche de soja, con una necesidad dietética documentada. Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información sobre este menú, por favor comuníquese con su

Director de Servicios de Alimentos en [kbressani@rcmahar.org](mailto:kbressani@rcmahar.org)

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.