

¡Comidas de verano!

¡Adultos! ¡Traigan a sus hijos y adolescentes a desayunar o almorzar los viernes y coman gratis con ellos!

# JULIO 2025 Menú para el almuerzo

Ralph C. Mahar Regional y School Union 73

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

Horarios y lugares para el desayuno:

Escuela Petersham Center: 8:00 a.m. – 9:00 a.m.  
Escuela Primaria Fisher Hill: 8:00 a.m. – 9:00 a.m.  
Escuela regional Ralph C. Mahar: 8:00 a.m. – 9:00 a.m.

3

Horarios y lugares para el almuerzo:

Escuela Petersham Center: 11:00 a.m. – 12:00 p.m.  
Escuela Primaria Fisher Hill: 12:00 p.m. – 1:00 p.m.  
Escuela Regional Ralph C. Mahar: 12:00 p.m. – 1:00 p.m.

Comidas alternativas del 7 al 11 de julio: Sándwich de pavo, tocino y queso con lechuga y tomate en pan integral o Bento Box de fresa, yogur de vainilla y granola.

7

Hamburguesa o hamburguesa con queso con pan integral, lechuga y tomate, mazorca de maíz al vapor y gajos de sandía fresca

8

Quesadilla de verduras con tortilla integral, salsa, guacamole, crema agria y gajos de naranja fresca

9

Sándwich de pollo con pan integral, lechuga y tomate, gajos de papa asada y sazónada y una nectarina fresca.

10

Sopa de tomate con sándwich de queso tostado con pan integral, acompañada de ensalada de la huerta y fresas y arándanos frescos

11

Palitos de pan integral rellenos de queso con salsa marinara, palitos de zanahoria y apio con salsa ranch y durazno fresco

Comidas alternativas del 14 al 18 de julio: Sándwich de ensalada de pollo con lechuga en pan integral o Bento Box de arándanos, yogur de vainilla y granola.

14

Muslo de pollo al horno con galleta integral, servido con calabacín asado sazónado y gajos de sandía fresca

15

Sopa cremosa de brócoli con sándwich de queso tostado con pan integral, servido con ensalada de la huerta y gajos de naranja fresca

16

Pizza de pan francés con masa integral, servida con ejotes asados sazónados y una ciruela fresca

17

Burritos de frijoles con queso con tortilla integral, servidos con salsa, guacamole, lechuga rallada, crema agria, fresas y arándanos frescos

18

Hot dog de pura carne con pan integral, servido con pepinillos, mazorcas de maíz al vapor y una nectarina fresca

Comidas alternativas del 21 al 25 de julio: Jamón, pavo y queso con lechuga en un sándwich integral o Bento Box de durazno, yogur de vainilla y granola.

21

Palitos de mozzarella empanizados con pan integral y salsa marinara, servidos con calabacín sazónado al estilo italiano y gajos de sandía fresca

22

Filete de pollo al BBQ con pan integral, servido con tiras de pimientos rojos y verdes con salsa ranch y gajos de naranja fresca

23

Taco de pavo en una tortilla de maíz crujiente, servido con queso rallado, lechuga, salsa, guacamole, crema agria y un durazno fresco

24

Sándwich de albóndigas de pollo con queso y salsa marinara con pan integral, servido con rodajas de pepino, fresas y arándanos frescos

25

Sopa de verduras con sándwich de queso tostado con pan integral, servido con ensalada de la huerta y ciruela fresca.

Comidas alternativas del 28 de julio al 1 de agosto: Sándwich de ensalada de huevo con lechuga en panecillo integral o Bento Box de mora y frambuesa, yogur de vainilla y granola

28

Nachos de queso con chips de tortilla integrales, servidos con salsa, guacamole, lechuga rallada, crema agria y gajos de sandía fresca

29

Sándwich de cerdo desmenuzado a la BBQ con pan integral, servido con una batata asada entera y gajos de naranja fresca.

30

Sándwich vegetariano de chili de frijoles con queso tostado con pan integral, servido con ensalada de la huerta y nectarina fresca.

31

Nuggets de pescado empanizados integrales, servidos con gajos de papa asada sazónados, salsa tártara y fresas y arándanos frescos.



Un almuerzo reembolsable completo es gratuito para niños y adolescentes de 0 a 18 años.

Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este menú, comuníquese con su Director de Servicios de Alimentos en kbres-sani@rcmahar.org.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

Un almuerzo reembolsable del USDA SFSP incluye: 1 taza de leche descremada o blanca al 1%, un producto integral, una proteína vegetal o animal, y ½ taza de frutas y verduras. ¡Elige al menos 3 para una comida completa!

Condimentos variados, leche descremada o leche blanca al 1% están disponibles diariamente. Se ofrecen alternativas lácteas, como Lactaid o leche de soya, con una necesidad dietética documentada.