

Almuerzo

¡La estrella de Massachusetts Farm to School de mayo es el marisco! Servimos mariscos sostenibles cosechados de responsablemente en Nueva Inglaterra. Más información [aquí](#).

MAYO DE 2025  
Escuela Primaria Orange

Sindicato Regional y Escolar  
Ralph C. Mahar 73



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SCHOOL LUNCH  
HERO DAY



Alternativas: Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada en pan integral, almuerzo divertido con muffins integrales o ensalada vegana de fresas con pan pita integral

5

Pescado y chips de papas al horno, servido con ensalada de papa casera, fruta variada y arándanos frescos

6

Waffles integrales con pollo, servidos con camote con miel y canela, jarabe de arce, tomates heirloom, fresas con crema y gajos de naranja

7

Ziti integral con albóndigas, servido con queso parmesano, verduras mixtas al vapor, rodajas de pepino, melocotón y gajos de sandía

8

Tostitos integrales con salsa de queso y carne mexicana, servidas con arroz y frijoles, salsa de maíz y frijoles, lechuga, guacamole, taza de pera y fresas frescas

9

Pizza de pan francés integral con pepperoni o queso, brotes de helechos locales al vapor en mantequilla de ajo y selección de frutas y vegetales del chef

Alternativas: Sándwich de ensalada de pollo caribeña en pan integral, almuerzo divertido con bagel integral o un Otter Box de hummus vegano y pan pita

12

Cena de pavo asado servida sobre puré de papas, salsa y pan de maíz con ensalada de maíz, salsa de arándanos enteros y arándanos frescos

13

Sándwich de pollo crujiente en panecillo integral, servido con camotes fritos, tiras de pimiento rojo crujiente, fresa con crema y gajos de naranja

14

**Salida temprana**  
Elija entre ensalada primavera de manzana y pavo o almuerzo divertido con cereales Cheerio, ambos con frutas y vegetales

15

Tacos de pescado en tortilla integral hechos con pesca del día de MA, con lechuga rallada, tomate fresco en cubitos, salsa arcoíris, taza de pera y fresas frescas

16

**¡Sabores del mundo!**  
Estofado africano de pollo y col rizada servido con arroz amarillo. Selección del chef de frutas y vegetales.

Alternativas: Sándwich de ensalada de atún con lechuga y tomate en pan integral Kaiser, almuerzo divertido con Cheerios, ensalada primavera de manzana y pavo con pan integral

19

**¡Brunch para el almuerzo!**  
Tostada francesa integral en palitos con jarabe de arce, papas hash brown, ensalada de jícama y arándanos frescos

20

Sopa toscana de pavo y frijoles con pan focaccia caliente con romero, zanahorias, fresas con crema y gajos de naranja

21

Combo de nuggets de pollo con empanizado integral y palitos de mozzarella, servido con ratatouille fresco, pimiento verde, bolitas de durazno y gajos de sandía

22

2 piezas de pollo teriyaki horneado con hueso, servido sobre arroz frito con edamame, una galleta de la fortuna, una taza de pera y fresas frescas

23

Rebanada de pizza de queso o pepperoni con masa integral, brotes de helechos locales salteados y una selección de frutas y vegetales del chef

Alternativas: Sándwich americano (jamón, pavo y queso) en pan integral, almuerzo divertido de muffin integral o un Otter Box de pavo y queso

26



Lo Mein de carne elaborado con fideos integrales y servido con ensalada de maíz, taza de fresas y crema y gajos de naranja

28

Palito de pizza integral relleno de queso y salsa marinara, judías verdes al vapor, zanahorias arcoíris, melocotón y gajos de sandía

29

Hamburguesa con o sin queso en pan integral con frijoles horneados vegetarianos, ensalada de tres frijoles, pepinillos, taza de pera y fresas frescas

30

Sopa casera de pesca del día de Massachusetts, servida con panecillo integral con miel y frutas y vegetales a elección del chef

Alternativas: Jamón y queso con lechuga y tomate en una ciabatta de trigo integral, almuerzo divertido con bagels integrales o ensalada de pollo BBQ con tortillas integrales

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

Condimentos variados, zanahorias, leche descremada o leche blanca al 1% están disponibles a diario

Gestione la cuenta de su estudiante en línea – Realice pagos – Vea el historial de transacciones – Vea 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

Hay leches alternativas disponibles, como Lactaid o de soja, para necesidades dietéticas documentadas.

Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este menú, comuníquese con su director de Servicios de Alimentos por [kbressani@rcmahar.org](mailto:kbressani@rcmahar.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.