

¡Noviembre es el Mes del Patrimonio Nativo Americano!
 Busca ingredientes indígenas todo el mes, marcados con una pluma

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¿Quieres saber más? <https://www.nativeamericanheritagemonth.gov/>
 Mira recetas regionales y videos del Proyecto de Sistemas Alimentarios Indígenas Tradicionales de América del Norte aquí: <https://natifs.org/indigenous-food-sovereignty-initiative-usda-fdpir/>
 Conoce a 'Las tres hermanas' aquí: <https://www.nps.gov/tont/learn/nature/the-three-sisters.htm>

1
 Sándwich de abadejo de Alaska con ensalada César, **arándanos silvestres** y taza de crema, y selección de frutas y vegetales variadas del chef

4
 Huevos revueltos esponjosos y panqueques de trigo integral con papas fritas, ensalada de maíz, vaso de granizado de fruta 100 % y pera fresca

5
Salida anticipada
Elige entre: una ensalada del chef o un almuerzo divertido de bagels con Carroteenies y un jugo 100 % de fruta

6
 Hot dog de pura carne con frijoles Boston horneados, ensalada de garbanzos, vaso de durazno, sandía y **puddín de chía** casero

7
 Nachos caseros de carne de res con zanahorias al vapor, tiras de pimiento rojo y verde, vaso de frutas mixtas y fresas frescas

8
 Pizza de queso o pepperoni con masa rellena con berza clásica, cerezas y vaso de crema y frutas y verduras variadas a elección del chef

Comidas alternativas: wrap de pollo Búfalo, bagels divertidos o ensalada del chef con pan integral

11
Día del Veterano

12
Sopa Tres hermanas con sándwich de tres quesos tostados con bocados de brócoli y salsa ranch, taza de pera y rodajas de manzana fresca

13
 Pizza de pepperoni o queso personalizada con papas, ensalada de guisantes dulces, taza de durazno y sandía

14
Salida anticipada
Elige entre: un sándwich de jamón y queso o un almuerzo divertido de muffins con zanahorias y un jugo de fruta 100 %

15
Salida anticipada
Elige entre: caja vegana de hummus y pan pita Otter o muffins divertidos con zanahorias y un jugo de fruta 100 %

Comidas alternativas: Sándwich de jamón y queso cheddar con pan integral, muffins divertidos u Otter Box de hummus vegano con girasol y pita

18
Sopa de bisonte y cebada con galleta integral, rodajas de pepino, puré de manzana y sonrisas de naranjas frescas

19
 Sándwich de pollo asado con salsa barbacoa y pan integral con choclo, ensalada de papas, bolita de pera y rodajas de manzana fresca

20
 Rotini de trigo integral y albóndigas con sonrisas de **calabaza bellota** asada, ensalada de verduras, bolita de durazno y sandía

21
 Tiras de pollo con **arroz silvestre** y frijoles pintos, bolita de hummus, bolita de frutas variadas y fresas frescas

22
 Pizza de pan francés con pepperoni o queso, brócoli con limón, **arándanos silvestres**, crema y frutas y verduras variadas a elección del chef

Comidas alternativas: Sándwich de ensalada de huevo con pan integral, almuerzo divertido con cereales, ensalada vegana Strawberry Fields con pan pita de trigo integral

25
 Pollo y brócoli Alfredo con **ensalada Tres hermanas**, taza de puré de manzana y sonrisas de naranja fresca

26
 Pavo asado en salsa con puré de papas, pan de maíz integral, taza de salsa de **arándanos** integrales y frutas y verduras variadas a elección del chef

27
Salida anticipada
Elige entre: un sándwich BLT de pavo o un bagel divertido servido con zanahorias y jugo de fruta 100 % natural

28
¡Feliz Día de Acción de Gracias!

29

Comidas alternativas: Sándwich BLT de pavo con pan integral, muffin divertido u Otter Box de pepperoni y queso

Un almuerzo reembolsable para estudiantes K-8 del Departamento de Agricultura de Estados Unidos incluye... 1 leche descremada o leche clásica al 1 %, un producto de grano integral, una proteína de origen vegetal o animal, frutas y verduras

Diariamente se ofrecen diversos condimentos, manzanas locales, zanahorias, leche descremada o leche clásica al 1 %

Se ofrecen opciones de leche alternativa, como Lactaid o leche de soja, para cualquier estudiante con una necesidad dietética documentada

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

Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información sobre este menú, comuníquese con el director de servicio de alimentos en kbressani@rcmahar.org - Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

Administre la cuenta de su estudiante en línea. Haga pagos por adelantado. Vea el historial de transacciones. Vea el saldo de la cuenta. Visite www.MySchoolBucks.com