



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
 Corteza de trigo integral rellena con queso o porción de pizza de pepperoni servida con ratatouille, palitos de apio, copa de fruta y gajos de naranja y pomelo frescos.

2
 Perrito caliente de ternera en panecillo de trigo integral con alubias cocidas al estilo Boston, pepinillos, ensalada de garbanzos, taza de pera y manzanas frescas

3
 Macarrones integrales con queso y brócoli al vapor y selección del chef de frutas y verduras frescas variadas

Comidas alternativas: sándwich de ensalada de huevo con lechuga y tomate en pan integral, almuerzo divertido con muffins o ensalada nicoise de atún con panecillo integral.

6
 Sándwich de pollo a la barbacoa en pan integral servido con mazorca de maíz dulce de Sunderland, ensalada casera de papas, copa de melocotón y frambuesas frescas de South Deerfield

7
 Pollo tikka masala sobre arroz integral, calabaza Honeynut asada cultivada en Hadley, gajos de tomate tradicional de Sunderland de Kitchen Garden Farm, copa de frutas variadas y manzanas Jonagold de Nueva York

8
 Combo de nuggets de pollo y palitos de mozzarella servido con zanahorias amarillas asadas y puerros de Sunderland, tiras de pimiento morado Hadley, taza de puré de manzana y manzanas Snapdragon de Nueva York.

9
 Pollo teriyaki sobre arroz integral con edamame asado, hummus y verduras para mojar, taza de piña y gajos de sandía «Crimson Sweet» de Hadley

10
 Pizza de pan francés integral con pepperoni o queso, servida con brócoli asado cultivado en Hadley, manzanas VT Maiden's Blush y una selección del chef de frutas y verduras frescas variadas

Comidas alternativas: Sándwich submarino "All American" en pan de trigo integral, almuerzo feliz con cereales Cheerio sin gluten o Power Up! Otter Box



14
 Sopa de tomates servida con sándwich tostado de tres quesos en pan de trigo integral, tiras de pimiento rojo dulce, copa de frutas variadas y uvas frescas.

15
 Pizza al estilo neoyorquino con queso o pepperoni en base de trigo integral con maíz al vapor, rodajas de pepino, copa de melocotón y melón fresco.

16
 Hamburguesa o hamburguesa con queso en pan integral con lechuga y tomate, frijoles vegetarianos al horno, ensalada picante tres frijoles, pepinillos, taza de compota de manzana y taza de fresas frescas.

17
 Sándwich de cerdo desmenuzado a la barbacoa con coles cocidas a fuego lento y selección del chef de frutas y verduras frescas variadas.

Comidas alternativas: sándwich de ensalada de pollo con arándanos, lechuga y tomate en pan multigrano, almuerzo feliz de bagel integral o ensalada Cobb con panecillo integral

20
 Croissant integral relleno de salchicha, huevo y queso servido con mezcla de patatas Hadley Yukon Gold y nabo asado, ensalada de maíz, taza de melocotón y manzanas GingerGold de Nueva York.

21
 Sándwich de pollo crujiente en pan integral con tiritas de calabaza asada Delicata cultivada en Hadley, cerezas Sunrise BumbleBee, copa de frutas variadas y sandía roja de Hadley

22
 Albóndigas de pollo y verduras con salsa para mojar, bocaditos de coliflor blanca Hadley asada, pimientos anaranjados Sunderland Bull's Horn, copa de melocotón y manzanas MA Honey Crisp

23
 Pasta integral con mantequilla de ajo y pollo a las finas hierbas italianas servido con ajo asado cultivado en Sunderland, frijoles blancos con hierbas frescas y limón, hummus para mojar, taza de compota de manzana y peras Bosc de Nueva York.

24
 Palitos de pizza integral rellenos de queso y salsa marinara para mojar, servidos con pak choi asado de baby Hadley, manzanas Gravenstein de Vermont y selección del chef de frutas y verduras frescas variadas

Comidas alternativas: Sándwich de pavo y queso con lechuga y tomate en panecillo integral Kaiser, almuerzo divertido con magdalena integral o mantequilla de girasol y pretzel Otter Box

27
 Pavo asado en salsa con puré de papas, pan integral de maíz y salsa de arándanos rojos, uvas frescas

28
 Pollo a la parmesana con queso gratinado con pasta integral, batata al horno, palitos de zanahoria, taza de frutas mixtas y melón fresco

29
 Pizza de bagel integral de queso o pepperoni servida con ejotes verdes al vapor, guisantes crujientes, copa de melocotón y rodajas de manzana fresca

30
 Pollo agridulce servido con arroz integral con cebolleta, edamame asado, garbanzos crujientes, taza de puré de manzana y fresas frescas.

31
Salida temprana
 Sándwich de atún con jengibre, almuerzo divertido con cereales o ensalada César de pollo SW todo ello servido con fruta y verdura variada

Comidas alternativas: sándwich de atún con jengibre y sésamo en pan integral, almuerzo feliz con cereales Cheerio sin gluten o ensalada César con pollo al estilo suroeste con panecillo integral

