"De la Granja a la Escuela" de Massachusetts #F2SMONTH

OCTUBRE DE 2025 #F2SMONTH Escuela Primaria Orange

Ralph C. Mahar, Sitio Web, Unión Regioinal y Escolar 73

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES





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

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

Macarrones integrales con queso y brócoli al vapor y selección del chef de frutas v 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.

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 Deer-

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

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

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

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

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

[Intr

Día de los Pueblos Indígenas

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.

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

Hamburguesa o hamburguesa con gueso 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

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.

Sándwich de pollo crujiente en pan integral con tiritas de calabaza asada Delicata cultivada en Hadley, cerezas Sunrise BumbleBee, copa de frutas variadas v sandía roia de Hadlev

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

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.

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 roios, uvas frescas

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

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

Pollo agridulce servido con arroz integral con cebolleta, edamame asado, garbanzos crujientes,

taza de puré de manzana y fresas frescas.

Salida temprana Sándwich de atún con jengibre, al-

muerzo 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

Cada estudiante tiene derecho a un almuerzo completo reembolsable gratuito
Los artículos a la carta se cobrarán según corresponda.

El menú está sujeto a cambios. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.
Gestiona la cuenta de tu estudiante en línea.



Un almuerzo reembolsable por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para estudiantes K-8 incluye... 1 leche blanca descremada o al 1 % de grasa, un producto integral, una proteína de origen vegetal o animal, frutas y verduras

Todos los días hay disponibles condimentos variados, Carroteenies, leche blanca descremada, sola o con chocolate, o leche al 1 %. <u>Asegúrate de completar cualquier</u> comida en nuestra barra 5-A-Day, que ofrece una variedad de frutas y verduras frescas de temporada Hay opciones alternativas de leche, como Lactaid o leche de soja, disponibles para cualquier estudiante con una necesidad dietética documentada. Si tienes alguna pregunta o deseas obtener información adicional sobre este menú, ponte en contacto con kbressani@rcmahar.org