

Almuerzo

¡El Mes de la Herencia Hispana se celebra del 15 de septiembre al 15 de octubre! Encuentra platillos de inspiración latinoamericana en nuestro menú. Para conocer más, echa un vistazo al [Smithsonian](#)

SEPTIEMBRE DE 2025 Escuela Primaria Orange



Sindicato Regional y Escolar
Ralph C. Mahar 73

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Muslo de pollo crujiente con panecillo integral, bastones de batata al horno, taza de tomate fresco, taza de frutas mixtas y taza de melón fresco

3

Tacos de pavo en tortilla suave con frijoles negros sazonados, crema agria, guacamole, salsa de frijoles negros, maíz y tomate; taza de manzana en rodajas y fruta fresca variada

4

¡Brunch para el almuerzo!
3 palitos de pan francés integral con huevos revueltos, gajos de papa sazonados, rodajas de pepino, taza de puré de manzana y taza de frutos rojos frescos

5

Pollo teriyaki con arroz integral, bok choy asado con miel y soja, ensalada de la huerta, rodajas de pera y uvas frescas

Alternativas: Sándwich de jamón y queso c/lechuga y tomate en panecillo integral Kaiser, almuerzo divertido c/cereal Cheerio sin gluten o ensalada César de pollo c/panecillo integral para la cena.

8

Pavo asado en salsa gravy servido con puré de papas, pan de maíz integral, ensalada de maíz, salsa de arándanos y gajos de sandía fresca

9

Pasta integral con albóndigas de pollo, salsa marinara, queso parmesano, calabaza asada, ensalada de tomate, albahaca fresca y mozzarella; fruta mixta y ciruelas frescas

10

Pizza de pan francés integral con pepperoni o queso servida con frutas y verduras frescas variadas a elección del chef

11

Tostitos integrales con salsa de queso y carne sazonada mexicana, servidos con arroz y frijoles, salsa de maíz y frijoles, lechuga, guacamole, taza de puré de manzana y taza de bayas frescas

12

Lo mein de carne elaborado con fideos integrales, brócoli al vapor, ensalada de la huerta, taza de pera y uvas frescas

Alternativas: Sándwich de pavo y queso con lechuga y tomate en un panecillo integral Kaiser, almuerzo divertido con muffins integrales u Otter Box de pavo y queso

15

Arroz Con pollo:
Pollo y arroz asados a fuego lento con hierbas, especias, tomates y guisantes, servido con ensalada de papa y taza de durazno y melón fresco

16

Sopa de tomate servida con sándwich tostado de 3 quesos en pan integral, tiras de pimiento morrón, fruta mixta y nectarinas frescas

17

Salida temprana
Elige entre sándwich de ensalada de pollo, almuerzo divertido con bagel o ensalada del chef, todos servidos con frutas y verduras variadas

18

Pollo con hueso sazonado y salsa chimichurri casera con arroz y frijoles rojos, ensalada de maíz y frijoles negros, puré de manzana y taza de frutos rojos frescos

19

Rebanada de pizza de queso o pepperoni con masa integral rellena, servida con acelga arcoíris salteada, ensalada de la huerta, taza de pera y uvas frescas

Alternativas: Sándwich de ensalada de pollo con lechuga y tomate en pan integral, almuerzo divertido con bagel integral o ensalada del chef con un panecillo integral

22

Tacos callejeros de carnitas de cerdo en tortillas de maíz con elote, mazorcas de maíz mexicanas, ensalada de papa, durazno y melón dulce fresco

23

Waffle integral con pollo y jarabe de arce de Massachusetts, calabaza bellota, tomates cherry, rodajas de manzana con canela y duraznos frescos

24

Palitos de pizza integral rellenos de queso y salsa marinara, servidos con frutas y verduras frescas variadas a elección del chef

25

Hamburguesa regular o con queso en pan integral c/lechuga y tomate, frijoles horneados vegetarianos, ensalada de 3 frijoles, pepinillos, taza de puré de manzana y taza de frutos rojos frescos.

26

Pozole de pollo, una tradicional y sabrosa sopa mexicana, servida con totopos de maíz, repollo rallado, rábanos, cebolla morada, ensalada de cilantro y limón, pera y uvas.

Comidas alternativas: Sándwich de pavo y tocino con lechuga y tomate en pan integral, cereal Cheerio sin gluten, almuerzo divertido u Otter Box de voque Sunrise

29

Empanadas integrales horneadas servidas con plátanos maduros, ensalada de papa, taza de durazno y gajos de sandía fresca

30

Sándwich de pollo crujiente en panecillo integral servido con bastones de batata al horno, tiras de pimiento rojo, fruta mixta y ciruelas frescas



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

Administre la cuenta de su estudiante en línea
- Realice pagos - Vea historial de transacciones - Vea el saldo de cuenta
- Visite www.MySchoolBucks.com

A USDA K-8 Reimbursable Lunch Includes.... 1 Skim or 1% White Milk, a Whole Grain Item, a Plant/Animal Based Protein, Fruits & Vegetables

Assorted Condiments, Carroteenies, Skim Milk, or 1% White Milk are Available Daily

Alternative Milk Choices such as Lactaid or Soy Milk are available to any student with a documented dietary need.
If you have any questions or would like additional information regarding this menu please contact your food service director at kbressani@rcmahar.org
This institution is an equal opportunity provider.