

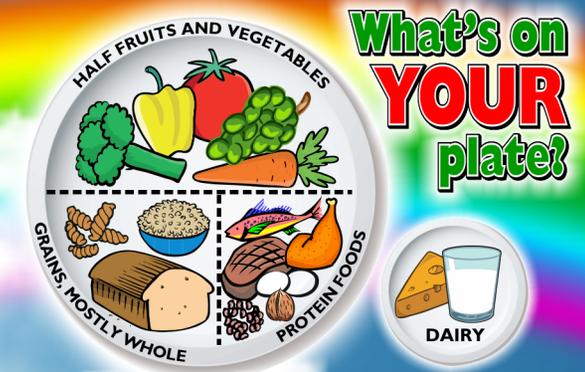
K8 MENU PARA  
AGOSTO Y  
SEPT.  
2019

Escuelas  
Publicas de New  
Haven

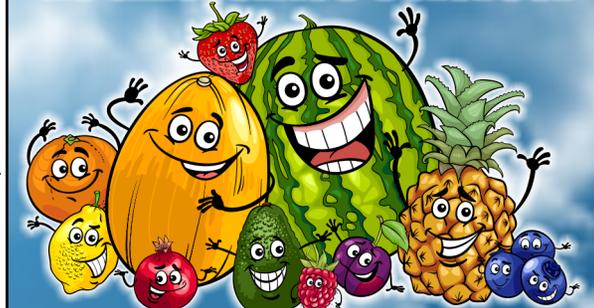
Esta institución es un proveedor  
de igual oportunidad. Los  
menús están sujetos a cambios.



**¡Bienvenido**  
a **COMIDA, DIVERSIÓN Y SALUD!**



**¡Trate de comer un**  
**ARCO IRIS**  
**de diferentes colores!**



Aprende más en [www.CHOOSEMYPLATE.gov](http://www.CHOOSEMYPLATE.gov) o  
[www.kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/food/pyramid.html#cat119](http://www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html#cat119)

Nuestro programa es libre de cacahuetes/  
nueces de árbol, cerdo y mariscos.

⇒ Todos nuestros granos son integrales

⇒ Los artículos marcados con (\*\*) son Vegetarianos

Jueves, Agosto 29

Hamburguesa con  
Queso en Rollo

Puede Tomar Dos  
Elote

Fruta fresca o Vaso de  
Fruta o Pedazo de Sandia  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o  
Leche Baja en Grasa 1%

Viernes, Agosto 30

\*\*Pizza

Puede Tomar Dos  
Ejotes Sazonados

Fruta fresca o Vaso de  
Fruta o Pedazo de Sandia  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o  
Leche Baja en Grasa 1%

**¡FELIZ DIA**  
**DEL TRABAJO!**



¡Trata de no entristecerte  
al final del verano!  
¡Disfruta de los últimos  
días agradables  
de la estación!

Martes, Sept. 3

**NUEVO ARTICULO**  
\*\*Hamburguesa de  
Frijoles Negros en un  
Rollo

*\*\*Hummus Plate &  
Sunbutter Plat Alternative Available*

Puede Tomar Dos  
Zanahorias Sazonadas  
Fruta fresca o Vaso de  
Fruta o Pedazo de Sandia  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o  
Leche Baja en Grasa 1%

Miércoles, Sept. 4

Pollo y Gofres

Puede Tomar Dos  
Jugo de Naranja  
Fruta fresca o Vaso de  
Fruta o Pedazo de Sandia  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o  
Leche Baja en Grasa 1%

Jueves, Sept. 5

Albondiga Sub

Puede Tomar Dos  
Ejotes  
Fruta fresca o Vaso de  
Fruta o Pedazo de Sandia  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o  
Leche Baja en Grasa 1%

Vienes, Sept. 6

\*\*Pizza de Vegetales

Puede Tomar Dos  
Mezcla de Vegetales  
Sazonado  
Fruta fresca o Vaso de  
Fruta o Pedazo de Sandia  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o  
Leche Baja en Grasa 1%

**DISPONIBLE DIARIAMENTE**

**\*\*Yogurt Plate**  
**\*\*Pretzel Plate**  
**\*\*Salad Plate**  
**\*\*Hummus Plate**  
**Deli Sandwich**  
**\*\*Sunbutter and Jelly Sandwich**  
**Daily Special Varies:**  
*(i.e. \*\*Tuna Sandwich,  
\*\*Egg Salad Sandwich, etc.)*

Lunes, Sept. 9

**\*\*Macarrones con Queso**

Puede Tomar Dos  
Brócoli Sazonado  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Martes, Sept. 10

**NO HAY ESCUELA**

Miércoles, Sept. 11

**BBQ Costilla en un Rollo**

Puede Tomar Dos  
Batata Frita  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Jueves, Sept. 12

**Fajitas de Pollo, Tortilla**

Puede Tomar Dos  
Maíz Sazonado  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Viernes, Sept. 13

**\*\*Pizza**

Puede Tomar Dos  
Ejotes  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

**¡Comida de valor original que sigue siendo una gran oferta!**

**Todas nuestras comidas completas son siempre**

**GRATUITAS**

**para todos los estudiantes sin necesidad de hacer una solicitud, gracias al Programa de Participación de la Comunidad.**

Lunes, Sept. 16

**NUEVO ARTICULO**

**\*\*Falafel tots y Pan de Pita**

Puede Tomar Dos  
Frijoles Negros  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Martes, Sept. 17

**Sándwich de Salchicha de Pollo, Empanada de Huevo y Queso**

Puede Tomar Dos  
Jugo de Naranja  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Miércoles, Sept. 18

**Pasta con Pollo y Salsa Alfredo**

Puede Tomar Dos  
Brócoli Sazonado  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Jueves, Sept. 19

**NUEVA RECETA**

**Sándwich de Pollo y Gofres**

Puede Tomar Dos  
Batata Frita  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Viernes, Sept. 20

**Pizza de Pepperoni o \*\*Plant-Based Sausage Crumble Pizza**

Puede Tomar Dos  
Guisantes Sazonado  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Lunes, Sept. 23

**\*\*Panqueques y Hamburguesa Vegetariana**

Puede Tomar Dos  
Jugo de Naranja  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Martes, Sept. 24

**Teriyaki Pollo con Fideos, Galleta de Fortuna**

Puede Tomar Dos  
Brócoli Sazonado  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Miércoles, Sept. 25

**Sloppy Joe en un Rollo**

Puede Tomar Dos  
Elote  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Jueves, Sept. 26

**NUEVO ARTICULO**  
**BBQ Tirada de Pavo en un Rollo**

Puede Tomar Dos  
Batata Frita  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

Viernes, Sept. 27

**\*\*Pizza**

Puede Tomar Dos  
Calabacín  
Fruta fresca o Vaso de Fruta o Pedazo de Sandía  
Barra de Ensalada

Selección de Leche  
Leche Descremada o Leche Baja en Grasa 1%

**DON'T GET!**

**Para hacer un almuerzo, escoge al menos uno**



Fruta/Jugo

o



Verdura



Granos

Leche

Proteína

Fruta/Jugo

**y 3-5 artículos en total**

Verdura

**NEW HAVEN SCHOOL DISTRICT FOOD SERVICES**