

DESAYUNO DE LA COCINA PRINCIPAL

MAYO DE 2024

OPCIONES DE FRUTA
TODOS LOS DÍAS



Las opciones de fruta para desayuno y almuerzo son estacionales y pueden incluir:

Fruta fresca entera: Manzanas, naranjas, mandarinas, plátanos, ensalada de frutas

Uvas con frutas en cubos: Peras, duraznos, mangos, tangerinas, piña en trozos

Fruta seca: Piña, pasas, arándanos rojos secos, fruta mixta

Puré de manzana: Clásico, fresa, frambuesa azul, frutos del bosque mixtos, fresa-plátano, durazno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Plato principal Revuelto de desayuno con tortilla chips	2 Plato principal Rollo de camote	3 Plato principal Bagel de carne de res y queso
6 Plato principal Tostada texana de manzana con canela	7 Plato principal Omelette de queso colby	8 Plato principal Pizza de desayuno	9 Plato principal Vaso de yogur con granola	10 Plato principal Muffins integrales frutados de desayuno
13 Plato principal Parfait de fruta y yogur	14 Plato principal Rollo de huevo y queso	15 Plato principal Sándwich con pan de canela Jenny Lee	16 Plato principal Salchicha de pavo y calzone de huevo	17 Plato principal Bagel de crema de fresas
20 Plato principal Bastones de tostadas francesas con compota de manzana y pera	21 Plato principal Strudel de fresa	22 Plato principal Revuelto de desayuno con tortilla chips	23 Plato principal Rollo de camote	24 Plato principal Bagel de carne de res y queso
27	28 Plato principal Omelette de queso colby	29 Plato principal Pizza de desayuno	30 Plato principal Salchicha de pavo y calzone de huevo	31 Plato principal Muffins integrales frutados de desayuno



GUARNICIONES DE DESAYUNO

Cheerios integrales	Mini muffin en barra
Lucky Charms	Cocoa Puffs
Granola con canela	Cereales Chex
Uvas de yogur	Bagels integrales
Lucky Charms	Barra de granola
Cinnamon Toast Crunch	Vaso de salsa
















Opciones vegetarianas disponibles todos los días	Contiene pescado
Leche local descremada al 1%	Contiene cerdo
Frutas y vegetales frescos todos los días	Sin gluten

En las escuelas que participan del programa "Desayuno en el salón de clases", se dispone de platos que cumplen con los requisitos de la USDA para un desayuno nutritivo!

Nuestros menús cumplen con los requisitos de la USDA
Los componentes del menú están sujetos a cambios
pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com

ALMUERZO DE LA COCINA PRINCIPAL

MAYO DE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Plato principal  Sándwich de pescado dorado y crujiente Guarniciones Camotes fritos en palitos Bolas de harina de maíz fritas	Plato principal  Lasaña Guarniciones Frijoles italianos	Día del héroe del almuerzo escolar Plato principal Pollo coreano asado Tazón con fideos Guarniciones Edamame Vaso del Héroe Americano
Plato principal  Frituras de pollo vegano Guarniciones Bollo de cena Arvejas	Plato principal Fiestada de carne de res Guarniciones Brócoli con queso Gelatina con frutas	Plato principal  Mini pizzas empanizadas Guarniciones Vasos con salsa marinara Frijoles verdes	Plato principal Hamburguesa 100% de  carne de res Guarniciones Bollo vienés integral o libre de gluten Frijoles horneados	Plato principal  Trabuzones a los tres quesos Guarniciones Zanahorias en cubos Jugo granizado al 100%
Plato principal  Pizza al estilo Chicago Guarniciones Brócoli con queso	Plato principal Albóndigas de res  Guarniciones Frijoles verdes Submarino de pan integral o libre de gluten	Plato principal Sándwich de pollo crujiente Guarniciones Camotes fritos en palitos Ensalada de garbanzos	Plato principal Pavo, puré de papas y salsa Guarniciones Maíz dulce  Bollo de cena	Plato principal Pollo teriyaki y arroz frito Guarniciones Verduras mixtas Jugo granizado al 100%
Plato principal  Bastones de mozzarella Guarniciones Vasos con salsa marinara Frijoles italianos	Plato principal Chili con carne de res y Fritos  Guarniciones Caritas de papa Bolas de harina de maíz fritas	Día del pudín de vainilla Plato principal Pollo y waffles Guarniciones Camotes fritos en palitos Pudín de vainilla	Plato principal Taco para llevar  Guarniciones Tostitos Frijoles refritos Vaso con salsa	NEW Plato principal Pollo Tikka Masala  Arroz con lima y culantro Guarniciones Verduras mixtas Pan naan Jugo granizado al 100%
	Plato principal  Pizza al estilo Chicago Guarniciones Brócoli con queso	Plato principal Calzone de pepperoni de res Guarniciones Zanahorias en cubos Gelatina con frutas	Plato principal Hamburguesa de pollo al 100%  Guarniciones Bollo vienés integral o libre de gluten Ensalada de fideos	Plato principal Espaguetis con albóndigas Guarniciones Hongos y espárragos asados Jugo granizado al 100%
Platos principales alternativos Sándwich de mantequilla de maní y jalea o WoWich Sándwich de queso derretido	Platos principales alternativos Sándwich de mantequilla de maní y jalea o WoWich Quesadilla de queso	Platos principales alternativos Sándwich de queso derretido Rollo de pollo o pizza individual	Platos principales alternativos Sándwich de queso derretido Ensalada fresca	Platos principales alternativos Sándwich de mantequilla de maní y jalea o WoWich Sándwich Deli

¿SABÍAS QUE...?

El Día del héroe del almuerzo escolar se celebra el primer viernes de mayo. ¡Únete a nosotros para celebrar a nuestros héroes del almuerzo escolar local!



COSECHA DEL MES

Espárragos

Los espárragos son miembros de la familia de los lirios y están estrechamente relacionados con las cebollas y los porros. Griegos y romanos fueron quienes los cultivaron por primera vez. Son una buena fuente de vitaminas A, C y K, y de folatos.



Opciones vegetarianas disponibles todos los días



Contiene pescado



Leche local descremada al 1%



Contiene cerdo



Frutas y vegetales frescos todos los días



Sin gluten

Nuestros menús cumplen con los requisitos de la USDA

Los componentes del menú están sujetos a cambios pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com