| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Semana 1 Lunes **Opción Plato Principal:**  Bocados Queso Mozzarella - 28  con Marinara - 4  o  Costilla Cerdo BBQ en Pan- 37  **Acompañantes:**  Waffles Batata Frita - 18  Frijoles Horneados BBQ - 33  Manzanas Especiadas - 23 | Semana 1 Martes **Opción Plato Principal:**  Nuggets Pollo - 16  o  Bistec con Salsa - 5  **Acompañantes:**  Panecillo - 28  Papas Majadas - 14  Verduras Verdes Sazonadas - 8  Cobbler de Manzana - 54 | Semana 1 Miércoles **Opción Plato Principal:**  Pasta Queso Chili - 46  con Panecillo - 26  o  Sándwich Pollo Parmesano – 46  **Acompañantes:**  Maíz Mexicali - 16  Ensalada Mixta - 4  Banana Fresca - 29 | Semana 1 Jueves **Opción Plato Principal:**  Palitos de Pescado – 22  con Bolitas Fritas de Maíz (2)-12  o  Pavo & Queso en Ciabatta - 34  **Acompañantes:**  Frijoles Pintos - 26  Papas al Horno - 18  Peras - 18 | Semana 1 Viernes **Opción Plato Principal:**  Surtido de Pizzas – 37  o  Caja de Hummus - 64  **Acompañantes:**  Zanahorias Tiernas – 7  con Dip - 2  Coliflor - 7  Melocotones - 13 |
| Semana 2 Lunes **Opción Plato Principal:**  Nachos de Cheesesteak  de Pollo - 51  o  Ravioli Tostado - 64  con Marinara - 4  **Acompañantes:**  Frijoles Negros Fiesta - 20  Verduras Mixtas California - 5  Manzanas Especiadas - 23 | Semana 2 Martes **Opción Plato Principal:**  Albóndigas Carne con Salsa - 7  o  Pollo Asado - 0  **Acompañantes:**  Panecillo - 28  Papas Majadas - 14  Zanahorias - 12  Cobbler de Melocotón - 53 | Semana 2 Miércoles **Opción Plato Principal:**  Espaguetis Horneado – 41  o  Palomitas de Pollo – 13  **Acompañantes:**  Tostada de Ajo Texas - 14  Frijoles Verdes - 5  Ensalada Mixta - 4  Banana Fresca - 29 | Semana 2 Jueves **Opción Plato Principal:**  Dumplings Asiáticos con Salsa Teriyaki - 40  o  Papa Rellena Horneada - 40  con Panecillo de Ajo - 23  **Acompañantes:**  Verduras Mixtas Asiáticas - 8  Brócoli con Queso - 8  Peras - 18 | Semana 2 Viernes **Opción Plato Principal:**  Pizza Mexicana – 32  o  Burritoi de Pollo - 48  **Acompañantes:**  Maíz al Vapor - 20  Zanahorias Tiernas – 7  con Dip - 2  Melocotones - 13 |
| Semana 3 Lunes **Opción Plato Principal:**  Tacos en Bolsa - 44  o  Bocados de Nacho - 34  **Acompañantes:**  Frijoles Pintos - 26  Maíz Mexicali - 16  Manzanas Especiadas - 23 | Semana 3 Martes **Opción Plato Principal:**  Macarrones con Queso - 29  o  Nuggets Pollo - 16  **Acompañantes:**  Panecillo - 28  Brócoli al Vapor - 5  Habas Verdes - 22  Cobbler de Fresa - 58 | Semana 3 Miércoles **Opción Plato Principal:**  Pollo Tetrazzini - 32  con Panecillo - 26  o  Prepara tu Propio Kit de Pizza – 33  **Acompañantes:**  Zanahorias Glaseadas - 18  Ensalada Mixta - 4  Banana Fresca - 29 | Semana 3 Jueves **Opción Plato Principal:**  Chili de Carne & Frijoles - 18  Muffin de Maíz - 36  o  Bocados Queso Mozzarella - 28  con Marinara - 4  **Acompañantes:**  Cuñas de Batata - 18  Guisantes Verdes - 14  Peras - 18 | Semana 3 Viernes **Opción Plato Principal:**  Surtido de Pizzas – 37  o  Sándwich Filete de Pollo - 43  **Acompañantes:**  Papas Horneadas – 18  Frijoles Verdes - 5  Melocotones - 13 |
| Semana 4 Lunes **Opción Plato Principal:**  Pollo Mandarín - 21  o  Nuggets Carne Teriyaki - 11  **Acompañantes:**  Fideos Chow Mein - 30  Brócoli al Vapor - 5  Zanahorias Glaseadas - 18  Manzanas Especiadas - 23 | Semana 4 Martes **Opción Plato Principal:**  Nuggets de Corn Dog - 30  o  Sándwich de Carne Molida - 44  **Acompañantes:**  Cuñas de Batata - 18  Frijoles Horneados BBQ - 33  Cobbler de Arándano - 70 | Semana 4 Miércoles **Opción Plato Principal:**  Pastel de Pollo - 31  con Panecillo - 28  o  Hamburguesa de Queso – 33  Hamburguesa de Frijol Negro - 46  **Acompañantes:**  Frijoles Verdes - 5  Papas Majadas - 14  Banana Fresca - 29 | Semana 4 Jueves **Opción Plato Principal:**  Palomitas de Pollo - 13  w/Panecillo - 28  o  Sub de Albóndigas - 44  **Acompañantes:**  Verduras Mixtas - 15  Verduras Verdes Sazonadas - 8  Peras - 18 | Semana 4 Viernes **Opción Plato Principal:**  Surtido de Pizzas – 37  o  Sándwich Pollo BBQ - 41  **Acompañantes:**  Papas al Horno - 18  Ensalada de Repollo - 6  Melocotones - 13 |
| **Leches**  Sin Sabor 1% - 12  Sin Sabor Descremada – 12  Chocolate Descremada – 19  Fresa Descremada - 23 | **Frutas**  Manzana - 25  Naranja - 11  Banana - 29  Pera – 25 | **Jugos de Frutas**  100% Jugo de Manzana – 14  100% Jugo de Frutas – 15  100% Jugo de Mandarina - 17 | **Opciones Diarias Plato Principal**  Sándwich Wowbutter – 53  Kit de Almuerzo Jack Link’s- 52  Wrap de Pavo y Queso - 34  Ensalada Chef de Pollo Crujiente - 35 | Durham Public Schools School Nutrition logo of cartoon student riding bull.  Text reads, "Feeding Durham's Champs." |
| ***AVISO:*** *Los datos contenidos en este informe y el software de Planificación de Menús y Análisis Nutricional de NUTRIKIDS® no deben usarse y no proporcionan planificación de menús para un niño con una afección médica o alergia alimentaria.*  *Los ingredientes y los elementos del menú están sujetos a cambios o sustitución sin previo aviso. Consulte a un profesional médico para obtener ayuda en la planificación o el tratamiento de afecciones médicas..* | | | | |

# Escuelas Públicas de Durham K8 Ciclo Menú Almuerzo - Carbohidratos Otoño 2023