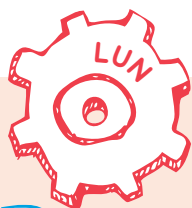




PON TU DÍA EN MARCHA CON UN ALMUERZO ESCOLAR SALUDABLE

Únase a otros distritos escolares del estado participando con días temáticos. La mejor práctica es ofrecer varios platillos principales a los estudiantes. Use el menú sugerido para los grados del Kindergarten al 8vo y/o del 9no al 12vo o agregue otro platillo principal de las recetas sugeridas por TDA o bien, prepare uno de los platillos favoritos de sus estudiantes. *¡Acompáñelos diariamente con una variedad de leche!



MENÚ PARA KINDERGARTEN AL 8VO GRADO

LUNES • PASTA

Espaguetis con salsa marinara al horno
Ensalada de col rizada y arándanos
Rebanadas de naranjas texanas

SUGERENCIAS DE TDA PARA PLATILLOS PRINCIPALES

Comience la celebración de la Semana Nacional del Almuerzo Escolar con estas succulentas pastas:

- Espaguetis con queso y salsa marinara al horno
- Ensalada de pasta a la italiana
- Pollo a la Alfredo con espinacas al horno



MARTES • ENCHILADAS

Enchiladas de pollo
Elotes típicos
Frijoles negros sazonados
Melón en cubos

Sirva estas enchiladas de verduras, y también las tradicionales de queso o de res:

- Enchiladas de pollo
- Enchiladas de verduras con queso

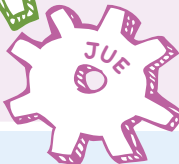


MIÉRCOLES • CHILI Y PAN DE MAÍZ

Chili tradicional y pan de maíz
Zanahorias glaseadas
Duraznos rebanados

A medida que el clima de octubre refresque, sirva uno de estos guisados calientes acompañados con pan de maíz:

- Chili con carne sin frijoles
- Chili de puerco en salsa verde
- Chili cargado de proteína con dos tipos de frijoles



JUEVES • SOPA DE ARROZ

Paella española
Ejotes al mojo de ajo con queso parmesano
Cubos de sandía

Inspire a sus alumnos con estas sopas de arroz con sabor internacional:

- Paella española
- Sopa de arroz con albóndigas coreanas
- Sopa de arroz "Fiesta" con frijoles



VIERNES • PAN ÁRABE

Pan árabe con verduras y queso
Ensalada de garbanzos
Peras al horno

Termine la Semana Nacional del Almuerzo Escolar con una nueva receta de pan árabe que le encantará a sus estudiantes:

- Pan árabe con verduras y queso
- Pan árabe con atún y salsa Sriracha
- Pan árabe con carne de res a la tailandesa



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Llamada gratuita: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)

Esta producto fue financiado por USDA.
Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
Nutrition Assistance Programs

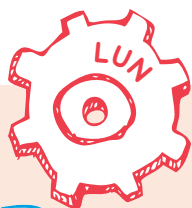


Actualizado 10/01/2022
www.SquareMeals.org



PON TU DÍA EN MARCHA CON UN ALMUERZO ESCOLAR SALUDABLE

Únase a otros distritos escolares del estado participando con días temáticos. La mejor práctica es ofrecer varios platillos principales a los estudiantes. Use el menú sugerido para los grados del Kindergarten al 8vo y/o del 9no al 12vo o agregue otro platillo principal de las recetas sugeridas por TDA o bien, prepare uno de los platillos favoritos de sus estudiantes. *¡Acompáñelos diariamente con una variedad de leche!



MENÚ PARA LOS GRADOS 9NO AL 12VO

LUNES • PASTA

Pollo a la Alfredo con espinacas al horno
Pan de ajo
Ensalada de col rizada y arándanos
Coliflor asada
Naranjas texanas y trocitos de piña

SUGERENCIAS DE TDA PARA PLATILLOS PRINCIPALES

Comience la celebración de la Semana Nacional del Almuerzo Escolar con estas succulentas pastas:

- Espaguetis con queso y salsa marinara al horno
- Ensalada de pasta a la italiana
- Pollo a la Alfredo con espinacas al horno



MARTES • ENCHILADAS

Enchiladas de verduras
Elotes típicos y frijoles negros sazonados
Variedades de melón en cubos

Sirva estas enchiladas de verduras, y también las tradicionales de queso o de res:

- Enchiladas de pollo
- Enchiladas de verduras con queso



MIÉRCOLES • CHILI Y PAN DE MAÍZ

Chili de puerco en salsa verde
Pan de maíz con jalapeños y queso cheddar
Zanahorias glaseadas
Pepinos crudos rebanados
Duraznos rebanados y uvas

A medida que el clima de octubre refresque, sirva uno de estos guisados calientes acompañados con pan de maíz:

- Chili con carne sin frijoles
- Chili de puerco en salsa verde
- Chili cargado de proteína con dos tipos de frijoles



JUEVES • SOPA DE ARROZ

Sopa de arroz con albóndigas coreanas
Ejotes al mojo de ajo con queso parmesano
Tomates cherry
Cubos de sandía y plátano

Inspire a sus alumnos con estas sopas de arroz con sabor internacional:

- Paella española
- Sopa de arroz con albóndigas coreanas
- Sopa de arroz "Fiesta" con frijoles



VIERNES • PAN ÁRABE

Atún con salsa Sriracha
Ensalada de garbanzos
Brócoli crudo
Peras al horno y manzanas texanas

Termine la Semana Nacional del Almuerzo Escolar con una nueva receta de pan árabe que le encantará a sus estudiantes:

- Pan árabe con verduras y queso
- Pan árabe con atún y salsa Sriracha
- Pan árabe con carne de res a la tailandesa



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Llamada gratuita: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)

Esta producto fue financiado por USDA.
Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Food and Nutrition Division
Nutrition Assistance Programs



Actualizado 10/01/2022
www.SquareMeals.org