

Semana 1 Carne / alternativa de carne y cereales	Lunes 3 de octubre	Martes 4 de octubre	Miércoles 5 de octubre	Jueves 6 de octubre	Viernes 7 de octubre
Elección de plato principal 1	Hamburguesa RPS con o sin queso	Perrito caliente de carne		<u>Día de dumpling de RPS</u> Dumpling asiático y de pollo	Pizza Big Daddy
Opción 1 o bien, Opción 2	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral		-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral	-Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral
Vegetales: Elegir 1 o 2	-Frijoles horneados -Taza de pepinillos/tomate/lechuga	-Papas al horno -Zanahorias bebé frescas con aderezo tipo Ranch bajo en grasas -Ensalada mixta del jardín		-Maíz -Brócoli	-Brócoli -Ensalada mixta del jardín
Frutas: Elegir 1 o 2	-Manzana fresca -Taza de durazno congelado	-Naranja fresca Jugo de fruta -100%		-Fruta fresca de temporada Jugo de fruta -100%	-Naranja fresca Jugo de fruta -100%
Leche Elegir 1	-Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas	-Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas		-Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas	-Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas

“Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades”.

Semana 2	10 de octubre	11 de octubre	12 de octubre	13 de octubre	14 de octubre
Carne/alternativa de carne y cereales	Hamburguesa de pollo en pan Papas tipo fritas al horno	Macarrones con queso y tiras de pollo	Taco de carne con masa blanda	Desayuno para almuerzo Salchicha de pavo Bastones tostados a la francesa	Bocadillos de pizza con Salsa marinara
Elección de plato principal 1					
Opción 1 o bien, Opción 2	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral
Vegetales: Elegir 1 o 2	-Guisantes verdes	Brócoli al vapor en trozos Zanahorias bebé con aderezo ranch	-Fiesta de frijoles negros -Lechuga triturada, queso y salsa	-Hamburguesa de papa crocante -Zanahorias bebé frescas con aderezo tipo Ranch bajo en grasas	-Maíz sazonado -Pote de pepinos y tomates con aderezo tipo Ranch bajo en grasas
Frutas: Esc. primarias	-Manzana fresca Jugo de fruta -100%	-Durazno fresco Jugo de fruta -100%	-Sandía fresca -Taza de durazno congelado	-Fruta fresca de temporada Jugo de fruta -100%	-Fresas frescas -Taza de durazno congelado
Leche Elegir 1	-Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas	-Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas	-Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas	-Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas	-Blanca baja en grasas -Chocolate sin grasas -Leche descremada sin grasas

*Semana nacional del almuerzo escolar
Del 10 al 14 de octubre de 2022*



Semana 3	17 de octubre	18 de octubre	19 de octubre	20 de octubre	21 de octubre
Carne/alternativa de carne y cereales	Hamburguesa RPS con o sin queso en pan integral	Pasta con salsa de carne y grisines integrales	Tiras de pollo con masa y aderezos	Sándwich de bife con queso en rollo de pan integral	Pizza Big Daddy
Elección de plato principal 1					
Opción 1 O bien, Opción 2	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y panecillo integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, --Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral
Vegetales: Elegir 1 o 2	-Frijoles horneados -Taza de pepinillos/tomate/lechuga	-Brócoli sazonado -Ensalada mixta del jardín	-Fiesta de frijoles negros -Taza de pepinillos/tomate/lechuga	-Papas al horno -Zanahorias bebé frescas con aderezo tipo Ranch bajo en grasas	-Mazorca de maíz -Ensalada mixta de primavera
Frutas: Esc. primarias Elegir 1	-Manzana fresca -Taza de durazno congelado	-Naranja fresca -Jugo de fruta 100 %	-Sandía fresca -Taza de durazno congelado	-Fruta fresca de temporada -Jugo de fruta 100 %	-Fresas frescas -Taza de durazno congelado
Leche Elegir 1	-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada	-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada	-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada	-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada	-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada

	24 de octubre	25 de octubre	26 de octubre	27 de octubre	28 de octubre
<p>Semana 4 Carne / alternativa de carne y cereales</p> <p>Elección de plato principal 1</p> <p>Opción 1 <u>O bien,</u> Opción 2</p>		Hamburguesa RPS con o sin queso en pan integral	Hamburguesa de pollo en pan	Salchichas empanizadas	Pizza Big Daddy
		-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral
<p>Vegetales: Elegir 1 o 2</p>		-Frijoles horneados -Taza de pepinillos/tomate/lechuga	-Fiesta de frijoles negros -Lechuga triturada, queso y salsa	-Papas al horno -Zanahorias bebé con aderezo tipo Ranch bajo en grasas	-Maíz al vapor -Pote de pepinos y tomates Cherry con aderezo tipo Ranch
<p>Frutas: Esc. primarias</p>		-Naranja fresca -Jugo de fruta 100 %	-Sandía fresca -Taza de durazno congelado	-Fruta fresca de temporada -Jugo de fruta 100 %	-Fresas frescas -Taza de durazno congelado
<p>Leche Elegir 1</p>		-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada	-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada	-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada	-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada

Semana 5	31 de octubre	1 de noviembre	2 de noviembre	3 de noviembre	4 de noviembre
Carne / alternativa de carne y cereales Elección de plato principal 1 Opción 1 O bien, Opción 2	Macarrones con queso y tiras de pollo	Hamburguesa RPS con o sin queso en pan integral	Hamburguesa de pollo en pan	Salchichas empanizadas	Pizza Big Daddy
	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral	-Pizza o bien, -Hamburguesa de pollo picante y regular en pan normal/integral o bien, -Ensalada del chef con papas horneadas Sun y muffin integral
Vegetales: Elegir 1 o 2	Brócoli al vapor en trozos Zanahorias bebé con aderezo ranch	-Frijoles horneados -Taza de pepinillos/tomate/lechuga	-Fiesta de frijoles negros -Lechuga triturada, queso y salsa	-Papas al horno -Zanahorias bebé con aderezo tipo Ranch bajo en grasas	-Maíz al vapor -Pote de pepinos y tomates Cherry con aderezo tipo Ranch
Frutas: Esc. primarias	-Durazno fresco -Jugo de fruta 100 %	-Naranja fresca -Jugo de fruta 100 %	-Sandía fresca -Taza de durazno congelado	-Fruta fresca de temporada -Jugo de fruta 100 %	-Fresas frescas -Taza de durazno congelado
Leche Elegir 1	-Semidescremada -Descremada de chocolate -Descremada				

De conformidad con la ley federal de derechos civiles, así como con las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (incluso la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o tomar represalia o retaliaciones por actividades previas a los derechos civiles.

La información sobre el programa puede ofrecerse en otros idiomas además de inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (por ejemplo Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administre el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720- 2600 (voz y TTY) o contactarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar un reclamo por discriminación en el programa, la persona que reclame debe completar un formulario AD-3027, formulario de reclamos por discriminación del programa de USDA, el cual puede obtenerse desde Internet en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o por carta al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria del denunciante con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completo o la carta deben enviarse al USDA por:

1. **correo:**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o
2. **Fax:**
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. **correo electrónico:**
program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

“Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades”.