

ABRIL

Almuerzo



RICHMOND PUBLIC SCHOOLS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 de marzo de 2021	30 de marzo de 2021	31 de marzo de 2021	01 de abril de 2021	02 de abril de 2021
			SANDWICH SUBMARINO (HERO SANDWICH) ^ Sopa de vegetales Papas redondas Duraznos en cubos Jugo de mezcla de frutas Mayonesa Ketchup Opciones de leche	DIPPERS DE PIZZA ^ Salsa marinara Vegetales mixtos Bocados de piña Jugo de uva Opciones de leche
05 de abril de 2021	06 de abril de 2021	07 de abril de 2021	08 de abril de 2021	09 de abril de 2021
RECESO DE PRIMAVERA	RECESO DE PRIMAVERA	RECESO DE PRIMAVERA	RECESO DE PRIMAVERA	RECESO DE PRIMAVERA
12 de abril de 2021	13 de abril de 2021	14 de abril de 2021	15 de abril de 2021	16 de abril de 2021
Pollo con salsa búfalo Garbanzos Jugo de verduras Wango Mango Taza de ensalada de frutas Chips de tortilla Opciones de leche	PANINI DE 4 QUESOS ^ Sopa de vegetales Papas fritas Peras en cubos Jugo de naranja Ketchup Opciones de leche	FRITURAS DE POLLO CROCANTE ^ Frijoles horneados Zanahorias en cubos Naranja fresca Jugo de uva Salsa barbacoa Galleta de chocolate ^ Opciones de leche	SANDWICH SUBMARINO (HERO SANDWICH) ^ Brócoli fresco Aderezo Ranch Jugo de verduras "Sun Splash" Arándanos secos Ensalada de frutas Mostaza Opciones de leche	DIPPERS DE PIZZA ^ Salsa marinara Judías verdes Bocados de piña Jugo de manzana y arándanos rojos Opciones de leche
19 de abril de 2021	20 de abril de 2021	21 de abril de 2021	22 de abril de 2021	23 de abril de 2021
HAMBURGUESA ASADA Pan de hamburguesa ^ Frijoles horneados Zanahorias en cubos Ensalada de frutas Jugo de manzana y arándanos rojos Mostaza Ketchup Opciones de leche	SANDWICH SUBMARINO (HERO SANDWICH) ^ Ensalada italiana de maíz Zanahorias bebé Aderezo Ranch Duraznos en cubos Jugo de mezcla de frutas Mayonesa ligera Pretzels ^ Opciones de leche	*PLATOS INTERNACIONALES* ROLLO DE CARNE Pan Pita ^ Brócoli Vegetales mixtos Puré de manzana Jugo de naranja Aderezo Ranch Galleta Snickerdoodle ^ Opciones de leche	ENSALADA DE POLLO CON PAN DE TRIGO Sopa de vegetales Papas redondas Ketchup Peras en cubos Cerezas Craisins Opciones de leche	DIPPERS DE PIZZA ^ Salsa marinara Judías verdes Bocados de piña Jugo de uva Opciones de leche
26 de abril de 2021	27 de abril de 2021	28 de abril de 2021	29 de abril de 2021	30 de abril de 2021
BOCADILLOS DE TACO Chips de tortilla ^ Vegetales mixtos Duraznos en cubos Jugo de naranja Galleta de vainilla ^ Opciones de leche	PANINI DE 4 QUESOS ^ Sopa de tomate ^ Jugo de verduras "Sun Splash" Peras en cubos Cerezas Craisins Opciones de leche	HAMBURGUESA DE POLLO REBOZADA ^ Pan de hamburguesa ^ Judías verdes Maíz Ensalada de frutas Jugo de uva Salsa barbacoa Opciones de leche	SANDWICH DE PAVO Y QUESO Ensalada italiana de frijoles y maíz Zanahorias bebé Aderezo Ranch Taza de piña Mayonesa ligera Opciones de leche	PASTA PENNE HORNEADA CON QUESO ^ Grisines ^ Brócoli Puré de manzana Jugo de mezcla de frutas Opciones de leche

TODAS LAS COMIDAS SE SIRVEN CON LOS CONDIMENTOS ADECUADOS Y LA OPCIÓN DE LECHE DESCREMADA Y CON EL 1 % DE GRASA.

** MENÚ SUJETO A CAMBIOS **

^ Denota que el producto tiene grano integral o trigo entero

*** Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

www.preferredmeals.com



El U.S. Department of Agriculture prohíbe la discriminación y las represalias contra sus usuarios, empleados y candidatos a empleo basadas en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la identidad de género, la religión, y, cuando corresponda, las creencias políticas, el estado civil, el estado familiar o parental, la orientación sexual o que el ingreso de una persona derive en todo o parte de un programa de asistencia pública, o con respecto a información genética protegida en relación con el empleo o en cualquier programa o actividad llevados a cabo o financiados por el Departamento. (No todas las prohibiciones se aplican a todos los programas o actividades de empleo.) Si desea presentar una reclamación por discriminación en el programa de Derechos Civiles, complete el formulario de reclamación por discriminación de USDA en http://www.nscr.usda.gov/complaintfiling_cust.html, o ante cualquier oficina de USDA, o llame al (866)632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos el formulario de reclamación completo o la carta por correo a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington D.C. 20250-9410, por fax al (202)690-7442 o por correo electrónico al program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades para oír o con discapacidades en el habla pueden ponerse en contacto con USDA a través del servicio federal de retransmisión al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (español).
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

04-19-2021																
HAMBURGUESA ASADA	140	10	4	0	40	150	2	1	0	12	0	0	40	1	MMA:2 onzas	
Pan de hamburguesa ^	130	1	0	0	0	250	27	3	2	4	0	0	58	2	G/B:2 porciones WG	
Frijoles horneados	192	1	0	0	0	285	37	7	8	10	1	0	76	3	V:1/2 taza L BW-LPP BW-HF	
Zanahorias en cubos	38	0	0	0	0	64	9	3	4	1	770	5	30	0	V:1/2 taza RO BW- PLANT	
Ensalada de frutas	52	0	0	0	0	5	12	1	10	2	5	3	5	0	F:1/2 taza BW-PLANT	
Jugo de manzana y arándanos rojos	60	0	0	0	0	15	13	0	12	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT	
Mostaza	5	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0		
Ketchup	10	0	0	0	0	45	2	0	1	0	0	0	0	0		
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0		
04-20-2021																
SANDWICH SUBMARINO (HERO SANDWICH) ^ Ensalada italiana de maíz Zanahorias bebé Aderezo Ranch Duraznos en cubos Jugo de mezcla de frutas Mayonesa ligera Pretzels ^	712	24	5	0	60	1441	104	10	34	26	1671	54	218	3	MMA:2 onzas G/B:3 porciones WG F:1 taza V:1/2 taza S V:1/4 taza A V:1/4 taza RO	
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0		
04-21-2021																
PLATOS INTERNACIONALES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ROLLO DE CARNE	199	14	6	0	109	362	2	1	0	14	95	0	31	2	MMA:2 onzas	
Pan Pita ^	90	0	0	0	0	160	20	3	0	4	0	0	20	1	G/B:1.25 porciones WG	
Brócoli	25	0	0	0	0	23	4	3	1	3	49	53	53	1	V:1/2 taza DG BW- PLANT	
Vegetales mixtos	57	0	0	0	0	58	12	3	4	2	386	3	21	1	V:1/4 taza S V:1/4 taza RO BW- PLANT	
Puré de manzana	51	0	0	0	0	2	14	1	12	0	1	1	5	0	F:1/2 taza BW-PLANT	
Jugo de naranja	60	0	0	0	0	20	14	0	13	0	0	30	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT	
Aderezo Ranch	15	1	0	0	0	85	0	0	1	0	0	0	0	0		
Galleta Snickerdoodle ^	120	5	1	0	0	45	19	1	6	2	0	0	0	0	G/B:1 porción WG	
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0		
04-22-2021																
ENSALADA DE POLLO CON PAN DE TRIGO	336	17	2	0	35	287	31	2	3	18	19	1	90	3	MMA:2 onzas G/B:2 porciones WG	
Sopa de vegetales	63	1	0	0	0	571	13	2	2	2	524	2	20	1	V:1/2 taza A	
Papas redondas	144	7	1	0	0	394	18	2	1	2	0	1	0	0	V:1/2 taza S BW- PLANT	
Ketchup	10	0	0	0	0	45	2	0	1	0	0	0	0	0		
Peras en cubos	56	0	0	0	0	9	15	2	9	2	0	1	1	0	F:1/2 taza BW-PLANT	
Cerezas Craisins	110	0	0	0	0	0	28	3	24	0	0	0	0	0	F:1/2 taza	
Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0		

04-23-2021	SALSAS DE PIZZA ^	280	12	5	0	20	560	28	2	4	18	2000	0	360	2	MMA:2 onzas G/B:2 porciones WG
	Salsa marinara	76	4	0	0	0	305	9	0	0	2	16	0	5	0	V:1/2 taza RO BW-PLANT
	Judías verdes	30	0	0	0	0	2	6	2	2	1	21	10	33	1	V:1/2 taza O BW-PLANT
	Bocados de piña	50	0	0	0	0	7	11	1	9	2	13	6	10	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de uva	60	0	0	0	0	15	14	0	13	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
04-26-2021	BOCADILLOS DE TACO	343	20	7	0	42	1034	27	3	2	14	206	2	127	2	MMA:2 onzas V:1/4 taza RO V:1/2 taza S
	Chips de tortilla ^	120	4	0	0	0	105	18	2	0	2	0	0	20	0	G/B:1.25 porciones WG
	Vegetales mixtos	57	0	0	0	0	58	12	3	4	2	386	3	21	1	V:1/4 taza S V:1/4 taza RO BW- PLANT
	Duraznos en cubos	55	0	0	0	0	1	13	1	12	2	0	4	2	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de naranja	60	0	0	0	0	20	14	0	13	0	0	30	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Galleta de vainilla ^	130	5	1	0	0	45	20	1	6	2	0	0	0	0	G/B:1 porción WG
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
04-27-2021	PANINI DE 4 QUESOS ^	333	18	10	0	50	743	28	2	3	18	83	0	413	2	MMA:2 onzas G/B:2 porciones WG
	Sopa de tomate^	226	12	2	0	1	633	25	1	5	4	0	0	56	1	G/B:0.5 porción WG V:1/2 taza RO
	Jugo de verduras "Sun Splash"	60	0	0	0	0	10	15	0	13	0	0	0	10	0	V:1/2 taza RO BW-PLANT
	Peras en cubos	56	0	0	0	0	9	15	2	9	2	0	1	1	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Cerezas Craisins	110	0	0	0	0	0	28	3	24	0	0	0	0	0	F:1/2 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
04-28-2021	HAMBURGUESA DE POLLO REBOZADA ^	240	13	2	0	25	520	15	2	0	16	0	0	40	1	MMA:2 onzas G/B:1 porción WG
	Pan de hamburguesa ^	130	1	0	0	0	250	27	3	2	4	0	0	58	2	G/B:2 porciones WG
	Judías verdes	30	0	0	0	0	2	6	2	2	1	21	10	33	1	V:1/2 taza O BW-PLANT
	Maíz	74	1	0	0	0	0	17	2	2	2	0	0	3	0	V:1/2 taza S BW-PLANT
	Ensalada de frutas	52	0	0	0	0	5	12	1	10	2	5	3	5	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de uva	60	0	0	0	0	15	14	0	13	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Salsa barbacoa	25	0	0	0	0	50	7	0	4	0	0	0	0	0	
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
04-29-2021	SANDWICH DE PAVO Y QUESO Ensalada italiana de frijoles y maíz Zanahorias bebé Aderezo Ranch Taza de piña Mayonesa ligera	600	21	5	0	51	1557	80	13	16	36	1554	56	284	9	MMA:2 onzas G/B:2 porciones WG F:1/2 taza V:1/2 taza L V:1/2 taza A

	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
04-30-2021																
	PASTA PENNE HORNEADA CON QUESO ^	316	9	5	0	34	603	40	2	8	19	140	0	114	1	MMA:2 onzas G/B:1 porción WG V:1/2c RO
	Grisines ^	100	1	0	0	0	140	20	2	1	4	0	9	20	1	G/B:1 porción WG
	Brócoli	25	0	0	0	0	23	4	3	1	3	49	53	53	1	V:1/2 taza DG BW-PLANT
	Puré de manzana	51	0	0	0	0	2	14	1	12	0	1	1	5	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Jugo de mezcla de frutas	60	0	0	0	0	10	14	0	13	0	0	0	0	0	F:1/2 taza BW-PLANT
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	

Aportes de los alimentos: M/MA = Carne/alternativa de carne F = Fruta V = Verdura G/B = Grano/pan W/G = Grano integral
 Tipos de verdura: DG = Verde oscuro R/O = Rojo/anaranjado L = Legumbre S = Almidonada O = Otra
 Tipos de alimentos saludables: BW-PLANT = Origen vegetal BW-GF = Grasas buenas BW-LPP = Proteína vegetal/magra BW-LS = Azúcar reducida
 BW-HF = Alimento con alto contenido de fibra BW-PRO = Probióticos