

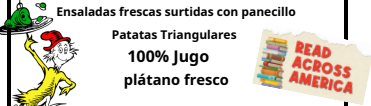








Distrito escolar del área de Dover			marzo 2023	
Menú de almuerzo de la escuela secundaria			Leche blanca al 1%, leche chocolatada al 1% y leche de fresa sin grasa disponibles todos los días.	
	<p align="center">Declaración de la misión de nutrición escolar de Dover</p> <p align="center">Alimentar a todos los estudiantes con comidas saludables y nutritivas que sean de origen responsable y preparadas y servidas de manera segura en un ambiente alegre.</p>		<p>Las comidas deben incluir un mínimo de 3 artículos con 1 siendo una fruta o verdura.</p> <p>* PBJ disponible solo los miércoles y viernes</p>	<p align="center"><small>Porciones de las comidas</small></p> <p>Desayuno - Gratis para todos los estudiantes Desayuno Adulto - \$2.10</p> <p>Almuerzo para estudiantes de primaria - \$2.85 Almuerzo para estudiantes de secundaria y preparatoria - \$2.95 Almuerzo estudiantil reducido - \$.40 Almuerzo Adulto - \$4.00</p>
	<p>La última semana de marzo celebramos el Mes Nacional de la Nutrición ofreciendo alimentos de cada color del arcoíris en un día diferente! La celebración finaliza el viernes 31 con una comida llena de colores del arco iris.</p>	<p align="center">marzo 1</p> <p>Nuggets de pollo al horno con panecillo o Deli Sub surtido con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Zanahorias glaseadas Ensalada De Espinacas Mini Copa de melocotón frío</p>	<p align="center">2 de Marzo</p> <p>Huevos Verdes y Jamón en una Galleta o Surtido Deli Sub con Snack Chips o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Patatas Triangulares 100% Jugo plátano fresco</p> 	<p align="center">3 de marzo</p> <p>Quesadilla de pizza de pepperoni o Deli Sub Surtido con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Sándwich de Pescado y Queso Ensalada Jardín con Aderezo Maíz Sazonado Italiano Coba</p>
<p align="center">6 de Marzo</p> <p>Salida temprana Día de las Galletas Oreo Surtido Deli Sub con papas fritas o Comida PBJ Zanahorias/Dip Copa de melocotón congelado Caja de jugo Paquete de galletas Oreo</p> 	<p align="center">7 de Marzo</p> <p>Nachos de carne con complementos o (carne, queso, lechuga, salsa) Surtido Deli Sub con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Maíz Fiesta Frijoles refritos Melocotones Refrigerados</p>	<p align="center">8 de marzo</p> <p>Macarrones con queso al horno o Deli Sub surtido con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Tomates cocidos Judías verdes Rodajas de manzana crujiente</p>	<p align="center">9 de marzo</p> <p>Dedos de Pollo con BBQ o Surtido Deli Sub con Snack Chips o Ensaladas frescas surtidas con panecillo arroz con queso brócoli asado Uvas frescas</p>	<p align="center">10 de marzo</p> <p>Rebanada de pizza con queso o surtido Deli Sub con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Sándwich de pescado y queso Palos de apio con mantequilla de maíz y guisantes con mantequilla de maní Cositas De Piña</p>
<p align="center">13 de marzo</p> <p>Sándwich de queso a la parrilla o Deli Sub Surtido con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con rollo Sopa de pollo con fideos con galletas saladas Palitos de apio con salsa Copa de durazno Pasas</p>	<p align="center">Marzo 14</p>  	<p align="center">15 de marzo</p> <p>Pretzelwich de Jamón y Queso o Deli Sub Surtido con Chips de Merienda o Ensaladas frescas surtidas con rollo Sopa de pollo con fideos con galletas saladas Zanahorias Baby con Dip Copa de puré de manzana</p>	<p align="center">16 de marzo</p> <p>Comida del día de San Patricio Pastel de pastor con panecillo o (Carne molida, vegetales, puré de papas con queso cheddar) Surtido Deli Sub con papas fritas o Ensaladas Frescas Surtidas con Repollo y Zanahorias al Vapor Rodajas de manzana verde Sorbete de arcoiris</p>	<p align="center">Marzo 17</p> <p>No hay clases Día de servicio</p> 
<p align="center">20 de Marzo</p> <p>No hay clases</p> 	<p align="center">21 de Marzo</p> <p>Tazón de pollo con palomitas de maíz con rollo o Deli Sub surtido con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Puré de patatas Maíz al vapor Copa de puré de manzana</p>	<p align="center">22 de marzo</p> <p>Albóndigas Teryaki sobre Arroz "Frito" o Surtido Deli Sub con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Salteado de Verduras Frescas zanahorias al vapor Cositas De Piña Galleta de la fortuna</p> 	<p align="center">23 de marzo</p> <p>Día Nacional de Chip & Dip Dip de Queso y Carne con Chips de Tortilla o Deli Sub Surtido con Chips de Merienda o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Frijoles Negros Sazonados maíz mantecoso Peras de primavera</p>	<p align="center">24 de marzo</p> <p>Bosco's Sticks con Marinara o Surtido Deli Sub con Snack Chips o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Sándwich de pescado y queso brócoli asado Zanahorias bebe Rodajas de manzana fresca</p>
<p align="center">27 de marzo</p>	<p align="center">28 de marzo</p>	<p align="center">29 de Marzo</p>	<p align="center">30 de marzo</p>	<p align="center">31 de marzo</p>
Eat A Rainbow Of Fruits and Vegetables ¡Semana de celebración del Mes Nacional de la Nutrición!				
<p align="center">Día rojo</p> <p>Pasta penne horneada con salsa de carne o Deli Sub variado con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Jugo de tiras de pimiento rojo dulce Tomates de uva roja Fresas rojas vibrantes</p>	<p align="center">Día naranja y amarillo</p> <p>Macarrones con queso al horno o Deli Sub Surtido con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Calabaza Amarilla Asada Monedas de Zanahoria al Vapor y Maíz Gajos de Naranja Fresca</p>	<p align="center">Día verde</p> <p>Quiche verde* con bocados de pollo o Deli Sub surtido con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Judías verdes al vapor Árboles de brócoli verde/Dip Kiwi verde</p> <p align="center">* Espinacas y Queso</p>	<p align="center">Día azul y morado</p> <p>Filete de pollo a la barbacoa en rollo o Deli Sub surtido con papas fritas o Ensaladas frescas surtidas con panecillo Coliflor morada asada Ensalada de col morada Uvas moradas</p>	<p align="center">día del arcoiris</p> <p>Pollo Indio* sobre Arroz o Sub/ Chips o Ensalada con Panecillo o Sándwich de pescado y queso brócoli asado & Coliflor Zanahorias Baby con Dip Fresco Tazón de frutas (Naranjas, Manzanas, Uvas y Kiwi)</p> <p align="center">* Pollo Tikka Masala con guisantes y garbanzos</p>
<p align="center">Menú sujeto a cambios Kelly Renard, SNS, Directora de Nutrición Escolar, krenard@doversd.org Somos un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.</p>				