



# Marzo 2020 / CENTRAL HIGH SCHOOL

**OPCIONES DIARIAS:**

<b>Semana 1:</b>	<b>Semana 2:</b>
Pavo y queso	Estilo vegetariano
Jamón y queso	Ensalada Cesar con pollo
Manteca y jalea	Ensalada Chef

*Servido con leche, fruta y verdura*

**Listo para llevar**

LUNES	Sub de pavo y queso, Ensalada del Chef Wrap de pollo Cesar; Paquete de proteína
MARTES	Sub de jamón y queso, Ensalada de espinacas, Wrap de pollo crujiente
MIÉRCOLES	Sub italiano, Ensalada Cesar de pollo, Wrap de pollo SW
JUEVES	Sub Americano, Taco Ensalada, Wrap de pollo Búfalo
VIERNES	Sandwich PB&J, Ensalada de la huerta Wrap italiano

**Diariamente:** Subs o Wraps hechos al momento  
Elección de Pavo y queso ,Jamón y queso, Estilo vegetarian, Italiano clásico o Combo americano

**GRILL OPCIONES DIARIAS**

Hamburguesa de carne o pollo a la brasa:  
Especiada u original; ¡Hamburguesa vegetariana!  
**¡Nuevo! Especial parrilla semanal**  
Todos acompañados por papas fritas en horno.

**PIZZA OPCIONES DIARIAS:** Queso, Verdura, Pepperoni

L: Suprema M/J: Hawaiana Mi.: Salchicha y aceituna  
F: Pizza pollo Barbacoa

ACOMPÑAMIENTOS OFRECIDOS DIARIAMENTE CON EL ALMUERZO: productos locales de la estación, y ensaladas de la huerta, fruta fresca y leche local Umpqua

<b>Precios de almuerzos:</b> Estudiante: \$0.00 Adulto: \$3.90	<b>¡La elección fresca en marzo son Verduras de hoja verde!</b> 	<b>FAVORITES</b>	 ¡Gracias a nuestros granjeros! Prueba una manzana o pera local de JL Orchards, Naumes Orchards!	*V = Vegetariano!  ¿Tienes alergia a alguna comida? Habla por favor con el encargado de la cocina para ayudarte a planear tu comida.
2 Tacos de Puerco Arroz con cilantro y frijoles	3 Papas fritas con bacon y queso y Pan	4 Palitos de pan con queso con Salsa Marinara V y Ensalada Cesar	5 Pollo y Waffles con Compota de bayas templada	6 Lasagna de carne, casera Ensalada Cesar
9 Mini Ravioli de queso con Palitos de pan parmesano Ensalada Cesar V	10 Sopa y Sandwich: Sandwich caliente de queso con Sopa de Tomate o Pollo	11 Pollo y Waffles y Compota de bayas templada y Revuelto Tater tot (SR1848)	12 Cuenco de pollo y papas con Puré de papas con queso y Pan	13 Spaghetti y Salsa de carne Clásico Ejotes aliñados y Pan de ajo
16 Enchilada de frijoles y queso Ensalada de elote Azteca V	17 Pozole de Puerco con Chips ¡Día de San Patricio!	18 Tentaciones Tater Bar de Papas asadas con aderezos variados	19 Sub de albóndigas italianas con Ensalada Cesar	20 No hay servicio - ¡Empiezan las vacaciones de primavera!
23 Vacaciones de primavera	24 Vacaciones de primavera	25 Vacaciones de primavera	26 Vacaciones de primavera	27 Vacaciones de primavera
30 Palitos de pan con queso con Salsa Marinara V y Ejotes	31 Hot Dog 100% carne con Totss y Aderezos variados	1 Albóndigas Koreanas sobre Arroz	2 Pollo y Waffles con Compota de bayas templada	3 Pasta Pesto con pollo con Ensalada Cesar

Hay variedad de oportunidades de empleo a nivel de entrada en su amigable equipo de Nutrición Escolar.

<http://sodexo.balancetrak.com/201932631>

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Los Menús están sujetos a cambios.



## 2020 / CENTRAL HIGH SCHOOL



*¡Las hierbas y especias son super estrellas culinarias que no solo añaden sabor, también ofrecen increíbles beneficios a nuestra salud!*

Aquí tienen unas combinaciones caseras de hierbas y especias que pueden ayudar a elevar el factor saludable de sus comidas.



### **Condimentos de especias caseros de Food Hero**

*Mezcle bien los ingredientes y guárdelos en un envase bien cerrado.*

#### **Condimento para Taco**

- 3 Cucharas de ajo en polvo
- 3 Cucharas de cebolla en polvo
- 6 Cucharas chili en polvo 3 Cucharas paprika
  - 1 Cuchara pimienta negra
- Opcional: 3 Cucharas cumín 4½ cucharillas oregano seco
  - Láminas de pimiento rojo picante

Hace 1 cup sin los ingredientes opcionales. 2 Cucharas = un sobre de (1.25 onzas) de mezcla de condimento para taco

•

#### **Condimento conmovedor (sin sal)**

- 3 Cucharas cebolla en polvo
- 4 Cucharas ajo en polvo
- 1 Cuchara pimiento rojo picante molido
  - 1 Cuchara chili en polvo
  - 1 Cuchara paprika
- 1 cucharilla pimienta negra molida
  - 2 cucharillas tomillo molido

Hace ¾ cup. Úselo con verduras y carnes.

**Para obtener más recetas visite:**

<https://www.foodhero.org>