

# SEPTIEMBRE 2021

Menu de Wahluke Jr. High

Almuerzo

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

30

31

1

2

3

Palitos de pescado con palitos de pan o tazon de macarrones con queso  
Barra de ensaladas  
Leche

Espaguetis con tostadas de ajo o hot dog  
Barra de ensaladas  
Leche

Fin de semana del Dia del Trabajo

6

7

8

9

10

Fin de semana del Dia del Trabajo

Sopa de taco con chips o perro de maiz  
Barra de ensaladas  
Leche

Hamburguesa con queso o sandwich de mantequilla de sol  
Barra ensaladas  
Leche

Pastel de tamal de carne y frijoles o burrito  
Barra de ensaladas  
Leche

Muslo de pollo con barra de pan o plato de arroz y pollo de General Tso  
Barra de ensaladas  
Leche

13

14

15

16

17

Crispitos o sandwich de queso fundido  
Barra de ensaladas  
Leche

Chile con pan de maiz o perrito calienta  
Barra de ensaladas  
Leche

Nuggets de pollo con rollo o cuenco de arroz y pollo con mandarina  
Barra de ensaladas, Leche

Fiesta lasana o perro de maiz  
Barra de ensaladas  
Leche

Bagel de pizza de pepperoni o burrito de pollo  
Barra de ensaladas  
Leche

20

21

22

23

24

Burrito de frijoles y queso o perro de maiz  
Barra de ensaladas  
Leche

Pastel de pollo o pizza  
Barra de ensaladas  
Leche

Palitos de queso Max con marinara o pancho  
Barra de ensaladas  
Leche

Arroz italiano con queso con albondigas o sandwich de mantequilla de sol  
Barra de ensaladas  
Leche

Sandwich de empanada de pollo o sandwich de queso a la parrilla  
Barra de ensaladas  
Leche

27

28

29

30

Sandwich de barbacoa o burrito de pollo  
Barra de ensaladas  
Leche

Arroz y pollo arcoiris o hoagie de pavo y queso  
Barra de ensaladas  
Leche

Pollo asado o perrito caliente  
Barra de ensaladas  
Leche

Horneado de tomate y pollo o perro de maiz  
Barra de ensaladas  
Leche



Todas las comidas del almuerzo contienen cereales integrals, proteinas saludables, frutas y verduras frescas y leche.  
Menu sujeto a cambios segun la disponibilidad del articulo. Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.