

# Puede

## Escuela secundaria/preparatoria Freedom

### Menú del almuerzo de la escuela secundaria

				<p><b>Plato principal del almuerzo</b></p> <p>Nuggets de pollo Hamburguesa con queso en pan Pizza de queso Pizza de salchicha</p> <p><b>Verduras</b></p> <p>Zanahorias baby Floretes de brócoli Floretes de coliflor Palitos de apio Tomates cherry Rodajas de pepino Lechuga romana Verduras mixtas Sonrisas de patata Frijoles horneados vegetarianos</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>Plátano fresco Manzanas Gala Naranja fresca Peras cortadas en cubos</p>	<b>1</b>
--	--	--	--	--	----------

<p><b>Plato principal del almuerzo</b> <b>4</b></p> <p>Pollo a la naranja mandarina  Hamburguesa con queso en pan  Pizza de queso  Pizza de salchicha</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Papas fritas onduladas  Verduras mixtas</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Melocotones en cubos</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b> <b>5</b></p> <p>Sándwich de queso a la plancha  Sopa de tomate  Tiras de pollo  Pizza de queso  Pizza de pepperoni  Wrap César de pollo  Almuerzo divertido con mantequilla de maní y mermelada de uva  Almuerzo divertido con mantequilla de maní y mermelada de fresa</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Tater Tots  Floretes de brócoli al vapor</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Coba</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b> <b>6</b></p> <p>Palitos de tostada francesa  Hamburguesa de salchicha de cerdo  Sándwich de pavo caliente  Pizza de queso  Pizza de salchicha  Wrap de pollo Buffalo</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Zanahorias en rodajas al vapor</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Peras cortadas en cubos</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b> <b>7</b></p> <p>Tacos suaves de pollo  Sándwich de pollo picante  Pizza de queso  Pizza de pepperoni  Wrap de pollo Buffalo</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Tater Tots  Frijoles horneados vegetarianos</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Frutas mixtas</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b> <b>8</b></p> <p>Pollo frito estilo palomitas  Bosco Sticks  Pizza de queso  Pizza de pepperoni</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Puré de papas  Maíz en grano entero</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Vaso de puré de manzana</p>
--	--	--	--	---

<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Nuggets de pollo  Hamburguesa con queso en pan  Pizza de queso  Pizza de salchicha</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Verduras mixtas  Sonrisas de patata  Frijoles horneados vegetarianos</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Peras cortadas en cubos</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Pizza de queso  Tiras de pollo  Pizza de pepperoni  Wrap César de pollo</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Judías verdes  Papas fritas onduladas</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Vaso de puré de manzana  Vaso de fresas en cubos</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Sándwich de pavo y queso  Sándwich Sloppy Joe  Pizza de queso  Pizza de salchicha  Wrap de pollo Buffalo</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Patatas gajo con piel  Zanahorias en rodajas al vapor</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Melocotones en cubos</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Quesadilla de pollo y queso  Sándwich de pollo empanizado  Pizza de queso  Pizza de pepperoni  Wrap de pollo Buffalo</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Tater Tots  Guisantes</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Mandarinas</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Sándwich de albóndigas  Bosco Sticks  Pizza de queso  Pizza de pepperoni</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Puré de papas  Maíz en grano entero</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Vaso de puré de manzana</p>
<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Alitas deshuesadas  Hamburguesa con queso en pan  Pizza de queso  Pizza de salchicha</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Verduras mixtas  Sonrisas de patata  Frijoles horneados vegetarianos</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Peras cortadas en cubos</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Pan plano con costillas a la barbacoa  Tiras de pollo  Pizza de queso  Pizza de pepperoni  Wrap César de pollo</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Patatas gajo con piel  Frijoles horneados vegetarianos</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Peras cortadas en cubos</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Elección del chef  Pizza de queso  Pizza de salchicha</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Judías verdes  Sonrisas de patata</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Frutas mixtas</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Elección del chef  Pizza de queso  Pizza de pepperoni</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Tater Tots  Verduras mixtas</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Melocotones en cubos</p>	<p><b>Plato principal del almuerzo</b>  Pizza de queso  Pizza de pepperoni</p> <p><b>Verduras</b>  Zanahorias baby  Floretes de brócoli  Floretes de coliflor  Palitos de apio  Tomates cherry  Rodajas de pepino  Lechuga romana  Puré de papas</p> <p><b>Fruta</b>  Plátano fresco  Manzanas Gala  Naranja fresca  Vaso de puré de manzana</p>

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, así como las instituciones que participan en los programas del USDA o los administran, tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, discapacidad, edad, estado civil, situación familiar o parental, ingresos provenientes de programas de asistencia pública, creencias políticas o represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles, en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA (no todos los motivos se aplican a todos los programas). Los recursos y los plazos para presentar quejas varían según el programa o el incidente.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra grande, audiocinta, lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local que administra el programa o con el USDA a través del Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones al 711 (voz y TTY). Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, complete el Formulario de Queja por Discriminación en Programas del USDA, [AD-3027](#), disponible en línea en [Cómo presentar una queja por discriminación en un programa](#) y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA e incluya en ella toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al [\(866\) 632-9992](#). Envíe su formulario o carta completa al USDA antes de:

Correo postal: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, DC 20250-9410;  
fax: [\(202\) 690-7442](#); o  
Correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

*El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.*