



Escuela Primaria

Marzo 2020

Contact Us
 956.427.3310
School.Lunch@hcsid.org
 310 North 13th S
 Harlingen, TX 78550

Se Ofrece Diariamente
 Ensaladas
 Sándwiches
 Variedad de Frutas Frescas
 Fruta Enlatada
 Diferentes tipos de leche
Ofrecemos Comida Vegetariana o adaptación Vegetariana
 El menú este sujeto a cambios
 *Todos los estudiantes deben tomar una fruta o vegetal en cada comida.

<p>2 Muslo de Pollo Corndog Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Puré de Papas Ejote Ensalada Zanahorias Frescas Panecillo de Trigo Integral</p>	<p>3 Pollo con aderezo de Naranja Nuggets de Pollo Platillo de Yogurt Ensalada con Pollo y Mazana Fresca NUEVO</p> <p>Arroz al Vapor Vegetales Mixtos Zanahoria y Apio Ensalada</p>	<p>4 Macho Nachos Burrito Vegetariano Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Frijoles a la Charra Elote Pepino Fresco Ensalada</p>	<p>5 Hot Pocket Hamburguesa de Pollo Hoagie de Pavo y Queso Ensalada con Pollo y Manzana Fresca NUEVO</p> <p>Papas Brócoli con Queso NUEVO Ensalada Verdura Fresca con aderezo</p>	<p>6 Panecillo con Queso y Salsa Marinara Nuggets de Pescado Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas Macaron con Queso Bolitas de Papas Ensalada de Zanahorias con Pina NUEVO Zanahoria y Apio</p>
<p>9 Corndog Tiras de Pollo Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Puré de Papas Ejote Ensalada Zanahorias Frescas Panecillo de Trigo Integral</p>	<p>10 Pollo con aderezo de Limón Nuggets de Pollo Platillo de Yogurt Ensalada con Pollo y Mazana Fresca NUEVO</p> <p>Arroz al Vapor Vegetales Mixtos Zanahoria y Apio Ensalada</p>	<p>11 Tacos Dorados Burrito Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Frijoles a la Charra Chicharos con Zanahorias Ensalada Verdura Fresca con aderezo</p>	<p>12 Hamburguesa Hamburguesa de Pollo Hoagie de Pavo y Queso Ensalada con Pollo y Manzana Fresca NUEVO</p> <p>Papas Brócoli con Queso NUEVO Ensalada Verdura Fresca con aderezo</p>	<p>13 Pizza de Pepperoni o Queso Nuggets de Pescado Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Macaron con Queso Bolitas de Papas Ensalada de Zanahorias con Pina NUEVO Zanahoria y Apio</p>
<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>V a c a c i o n e s d e P r i m a v e r a</p>				
<p>23 Muslo de Pollo Corndog Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Papas Zanahorias Ensalada Panecillo de Trigo Integral</p>	<p>24 Pollo con aderezo de Naranja Nuggets de Pollo Platillo de Yogurt Ensalada con Pollo y Mazana Fresca NUEVO</p> <p>Elote Brócoli Zanahoria y Apio con aderezo</p>	<p>25 Macho Nachos Burrito Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Frijoles a la Charra Chicharos con Zanahorias Ensalada Verdura Fresca con aderezo</p>	<p>26 Hot Pocket Hamburguesa de Pollo Hoagie de Pavo y Queso Ensalada con Pollo y Manzana Fresca NUEVO</p> <p>Ejote Zanahoria y Apio Elote</p>	<p>27 Hot Pocket Hamburguesa de Pollo Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Bolitas De Papas Verduras Frescas Variedad de Vegetales</p>
<p>30 Corndog Tiras de Pollo Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Puré de Papas Ejote Ensalada Zanahorias Frescas Panecillo de Trigo Integral</p>	<p>31 Pollo con aderezo de Limón Nuggets de Pollo Platillo de Yogurt Ensalada con Pollo y Mazana Fresca NUEVO</p> <p>Arroz al Vapor Vegetales Mixtos Zanahoria y Apio Ensalada</p>	<p>1 Tacos Dorados Burrito Vegetariano Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso, y Galletas</p> <p>Frijoles a la Charra Elote Pepino Fresco Ensalada</p>	<p>2 Hamburguesa Hamburguesa de Pollo Hoagie de Pavo y Queso Ensalada con Pollo y Manzana Fresca NUEVO</p> <p>Papas Brócoli con Queso NUEVO Ensalada Verdura Fresca con aderezo</p>	<p>3 Pizza de Pepperoni o Queso Nuggets de Pescado Ensalada con Huevo y Queso Platillo con Jamón, Queso y Galletas</p> <p>Macaron con Queso Bolitas de Papas Ensalada de Zanahorias con Pina NUEVO Zanahoria y Apio</p>

Menú de Desayuno
Se Ofrece Diariamente:
 Marranito, Fruta Fresca, Jugo
 100% de Fruta, variedad de leche

Canasta de Pan (escoje 1 o 2)
 Poptart
 Cereal
 Galletas Graham
 Panecillo Muffin
 Tiras de Queso

Se Ofrece en la Semana

Lunes
 Pizza de Desayuno
 Yogurt con Fruta

Martes
 Taco de Tocino con Huevo

Miércoles
 Bísquet con salchicha de desayuno

Jueves
 Taco de Huevo con Queso

Viernes
 Tamales

- Los alumnos deben ser capaces de seleccionar sus propios alimentos
- Los estudiantes deben tomar una FRUTA o JUGO DE FRUTAS
- Un Desayuno complete consiste en al menos 3 complementos

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA. Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English. To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: http://www.asc.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) email: program.intake@usda.gov. This institution is an equal opportunity provider.

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Texas Department of Agriculture – December 9, 2016 Other Operational Issues 19.9 Las personas con discapacidades que necesitan medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.asc.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.