March 2024

Transylvania County Schools
Recuentos de carbohidratos

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		DID YOU KNOW? Alexander Graham Bell made the first ever phone call on March 10th, 1876. He called his assistant and said "Mr. Watson, come here. I want to see you."		**1** Tostada de Canela 41g Vaso Naranja Almuerzo Macarrones con queso 31g Palillo de pan 15g Judías Verdes 5g Patatas fritas 20g Cereza Crujiente 37g
4 Desayuno Pan de desayuno 45g Fruta fresca Almuerzo Pizza 32g Ensalada de la Huerta 5g Tator Tots 16g Duraznos	**5** Desayuno Galleta de pollo 28g Puré de manzana 14g Almuerzo ¡Martes de tacos! 35F Maíz Dorado 16g Frijoles Pintos 18g Fruta fresca	**6** Tortitas 36g NC Manzanas en rodajas 13g Almuerzo Pollo a la mandarina 19g Arroz Integral 34g Apio 3g con Ranch 2g Brócoli al vapor 4g Mandarinas 17g	**7** Rollo de canela 36g taza de frutas Almuerzo Almuerzo Huevos revueltos 1g Empanada de salchicha Galleta 22g Tomates Cherry 3g Tator Tots 16g Piña	**8** Panqueque en palito 17g; Vaso Naranja Almuerzo Perrito caliente con chile 40g Ensalada de col 5g Patatas fritas 20g Frijoles horneados 49g Fresas 23g
11 Desayuno Cereal Fruta fresca Almuerzo Pizza 32g Ensalada de la Huerta 5g Tator Tots 16g Peras cortadas en cubitos	**12** Desayuno Galleta de salchicha 22g Puré de manzana 14g Almuerzo Nachos 42g Maíz Dorado 16g Frijoles Negros 23g Fruta fresca	**13** Super Donut 37g NC Manzanas en rodajas 13g Almuerzo Pollo 13g y Waffle 43g Judías Verdes 5g Puré de patatas 14g Puré de manzana 14g	**14** Gofres 36g Taza de frutas Almuerzo Pasta 21g con salsa de carne Palillo de pan 15g Ensalada César 5g Guisantes verdes 11g Fruta fresca	**15** Tostada de Canela 41g Vaso Naranja Almuerzo Hamburguesa de bistec 32g Patatas fritas 20g Habas 24g Cereza Crujiente 37g
18 Desayuno Pan de desayuno 45g Fruta fresca Almuerzo Pizza 32g Ensalada de la Huerta 5g Tator Tots 16g Duraznos	**19** Desayuno Galleta de pollo 28g Puré de manzana 14g Almuerzo ¡Martes de tacos! 35F Maíz Dorado 16g Frijoles Pintos 18g Fruta fresca	**20** Tortitas 36g NC Manzanas en rodajas 13g Almuerzo Sándwich de pollo 43g Batatas fritas 19g Guisantes verdes 11g Mandarinas 17g	**21** Rollo de canela 36g taza de frutas Almuerzo Queso a la plancha 34 Ensalada de la Huerta 5g Sopa de Ternera Vegetal 41g Fruta fresca	**22** Panqueque en palito 17g Vaso Naranja Almuerzo Elección del gerente Los gerentes anunciarán este menú en la cafetería.
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Primavera

Leche, 1% Sin sabor 13g
Leche, 1% Chocolate 20g
Cereal, 1oz
Cheerios 21g
Tostadoras de Canela 21g
Miel Scooters 22g
Malvavisco Matey 21g
100% jugo de fruta, 4 oz
Manzana 14g
Naranja 15g
Mezcla de frutas 14g
Uva 19g
Naranja-Piña 14g
Cereza negra 22 g

<u>Fruta fresca</u>

Manzana 22g
Plátano 31g
Naranja 17g
Uvas 14g
Fruta enlatada o de taza
Compota de manzana 14g
Taza Compota de Fresa y Manzana 10g
Melocotones, en rodajas 14g
Melocotones, cortados en cubitos 14g
Peras, cortadas en cubitos 16g
Piña Tidbits 19g
Copa Berry Mixta 20g
Fruta Mixta 17g
Taza de melocotón congelado 21g
Taza Fresa 21g
Copa Naranja 18g
Mandarinas 17g

<u>Otros platos principales</u>

<u>PB & J Sandwich 69g</u>

Sandwich de Jamón y Queso 34 g
Sándwich de Pavo y Queso 32g
César de pollo a la plancha 35g
Ensalada Bacon Ranch 49g
Platos de yogur y parfaits 89g
Rebanadas de pizza 34g Patata al horno, entera 37g
Batata, Entera 34g
Pollo Tenders 3 piezas 14g

1-08-2024

Esta institución es una proveedora de igualdad de oportunidades.