














































<p>7</p> <p>Pizza con queso V </p> <p>Trozos de pollo empanizado estilo <i>Popcorn</i> Palitos de pan tibios</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo rancho  Arándanos deshidratados Palitos de jícama Palitos de camote   Coliflor </p>	<p>8</p> <p>Medallón de pollo Ejotes</p> <p>Hamburguesa de 100 % carne de res Maíz</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo César  Rodajas de zanahorias  Pepinillos  Pan para hamburguesa </p>	<p>9</p> <p>Fiesta de nachos con carne de res Totopos </p> <p>Trozos de pan italiano V  Salsa marinara</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo rancho  Plátanos  Palitos de apio  Chícharos japoneses Garbanzos</p>	<p>10</p> <p>Trozos de pan integral a la francesa Trozos de salchicha de cerdo</p> <p> Carne de res con salsa barbacoa estilo coreano</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo César  Peras Tomates uva  Rodajas de pepinos </p>	<p>11</p> <p>Perro caliente de pavo Rebanadas de papa frita condimentada</p> <p>Sándwich de pan tostado con albóndigas de carne de res Zanahorias</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo rancho  Gajos de naranjas Brócoli  Pan para perro caliente </p>
<p>14</p> <p>Hamburguesa de carne de res y queso Trozos de papa frita</p> <p>Sándwich de pollo picante Rodajas de papa al horno</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo César  Jugo de frutas 100% natural Ensalada de tres tipos de frijol Palitos de jícama  Pepinillos Pan para hamburguesa </p>	<p>15</p> <p>Almuerzo pre-empacado V <i>Tira de queso, yogur y rebanada de pan con moras</i> </p> <p>Espagueti con salsa de carne de res</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo rancho  Manzanas Palitos de camote  Ensalada de papas </p>	<p>16</p> <p>Tiras de pollo Trozos de papa frita condimentada Sándwich de mantequilla de soya y mermelada V </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo César  Duraznos Palitos de apio  Palitos de nabos  Galletitas integrales <i>Goldfish</i> </p>	<p>17</p> <p>Pizza con de carne de res y <i>pepperoni</i> de pavo</p> <p> Tarta de pollo con verduras</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo rancho  Plátanos  Rodajas de pepinillo Panecillo </p>	<p>18</p> <p>Pollo estilo Teriyaki Arroz integral sazonado </p> <p>Ensalada de taco con carne de res Totopos </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo César  Peras Brócoli  Rodajas de zanahorias </p>


¡Fíjese en todas las maneras en las que mantenemos nuestro menú saludable!





Leyenda:

V = vegetariano

 = hecho con granos integrales (≥50%)

 = fruta o vegetal fresco

 = En el menú se incluye producto del proyecto de la Granja a la escuela

 = Cocina del chef

¡Obtenga el menú diario en su teléfono!

Descargue la aplicación móvil Nutrislice
Obtenga información nutricional para cada comida, imágenes y descripciones.

Visite el nuevo sitio de menús de nuestro distrito en: mmsd.nutrislice.com

Esta institución provee oportunidades

¿Qué es la cocina del Chef?

La cocina del Chef es un nuevo programa diseñado para presentarles a nuestros estudiantes productos nuevos e interesantes. Para obtener más información sobre este programa, vaya a <https://food.madison.k12.wi.us/> y haga clic en el enlace *Chef's Kitchen*.



<p>21</p> <h1>No hay clases</h1> 	<p>22</p> <p>Perro caliente de pavo Rebanadas de papa frita condimentada</p> <p>Croquetas de papa, jamón y queso <i>(confeccionados con jamón de pavo)</i></p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo César 🍴 Fresas Ensalada de col Rodajas de zanahorias 🍴 Pan para perro caliente 🍴</p>	<p>23</p> <p>Pollo y panqueque estilo waffle 🍴 Trozos de pizza 🍴 <i>(contiene carne de cerdo)</i> Salsa marinara</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo ranchero 🍴 Naranjas mandarinas 🍴 Tomates uva 🍴 Apio 🍴</p>	<p>24</p> <p>Pizza con queso V 🍴</p>  <p>Guisado de carne de res</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo César 🍴 Plátanos 🍴 Palitos de jícama Panecillo 🍴</p>	<p>25</p> <h1>No hay clases</h1> 
<p>28</p> <p>Trocitos de salchicha de pavo empanizados con harina de maíz 🍴 Zanahorias Carne de res en salsa de tomate con frijoles Totopos 🍴</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo César 🍴 Jugo de frutas 100% natural Mango Rodajas de zanahoria 🍴 Coliflor 🍴</p>	<p>29</p> <p>Mezcla para tacos con carne de res en bolsa de totopos Maiz</p> <p>Sándwich de queso a la parrilla V 🍴</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo ranchero 🍴 Duraznos Tomates uva 🍴 Frijoles refritos Fritos 🍴</p>	<p>30</p> <p>Pizza con <i>pepperoni</i> de carne de res y pavo 🍴</p> <p>Almuerzo pre-empackado V <i>Tira de queso, yogur y rebanada de pan con chispas de chocolate</i> 🍴</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo César 🍴 Plátanos 🍴 Ensalada de brócoli 🍴 Palitos de jícama</p>	<p>31</p> <p>Panqueques de harina integral 🍴 Salchicha de cerdo</p>  <p>Pollo con mantequilla estilo indio Arroz integral 🍴</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos de la huerta</p> <p>Ensalada estilo ranchero 🍴 Manzanas 🍴 Palitos de apio 🍴 Palitos de camote 🍴</p>	<p>Precios: Desayuno: \$1.25 Almuerzo: \$2.60 (Tarifa a precio reducido: 40¢) Leche para aquellos que "llevan almuerzo de casa": 50¢ * Todas las comidas incluyen leche</p> 

Menú de desayuno diario

Todas las opciones de desayuno incluyen tira de queso, variedad de frutas y leche. Se ofrece diariamente un surtido de cereales.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Salchicha de cerdo y queso en panecillo inglés 🍴	Mini roles de canela de harina integral 🍴	Barra de frutas frescas y semillas de elaboración casera y rebanada de pan con moras 🍴	Mantecada hecha en casa 🍴	Bagel 🍴 con queso crema y mermelada

Día de conmemoración de Martin Luther King, hijo.

El doctor Martin Luther King, hijo, fue un activista de los derechos civiles que trabajó por la igualdad de los derechos de los afroamericanos en las décadas de cincuenta y sesenta. Para honrar el trabajo que él hizo, el presidente Ronald Reagan declaró un feriado federal en su honor. La primera fiesta nacional en su honor tuvo lugar el 20 de enero de 1986. Continuamos observando la fiesta el tercer lunes de enero de cada año; cerca de la fecha del cumpleaños del Dr. King que es el 15 de enero.

"La oscuridad no puede sacarnos de la oscuridad. Solo la luz puede hacerlo. El odio no puede sacarnos del odio. Solo el amor puede hacerlo".

– Martin Luther King, hijo, 1963