

April 2024

Transylvania County Schools Recuentos de carbohidratos

Monday

1

No hay escuela

8

Desayuno
Pan de desayuno 45g
Fruta fresca
Almuerzo
Pizza 32g
Ensalada de la Huerta 5g
Tator Tots 16g
Duraznos

15

Desayuno
Cereal
Fruta fresca
Almuerzo
Pizza 32g
Ensalada de la Huerta 5g
Tator Tots 16g
Peras cortadas en cubitos

22

Desayuno
Pan de desayuno 45g
Fruta fresca
Almuerzo
Pizza 32g
Ensalada de la Huerta 5g
Tator Tots 16g
Duraznos

29

Desayuno
Cereal
Fruta fresca
Almuerzo
Pizza 32g
Ensalada de la Huerta 5g
Tator Tots 16g
Peras cortadas en cubitos

Tuesday

2

Desayuno
Cereal
Puré de manzana 14g
Almuerzo
Pizza 32g
Judías Verdes 5g
Tator Tots 16g
Peras cortadas en cubitos

9

Desayuno
Galleta de pollo 28g
Puré de manzana 14g
Almuerzo
¡Martes de tacos! 25g
Maíz Dorado 16g
Frijoles Pintos 18g
Fruta fresca

16

Desayuno
Galleta de salchicha 22g
Puré de manzana 14g
Almuerzo
Nachos 42g
Maíz Dorado 16g
Frijoles Negros 23g
Fruta fresca

23

Desayuno
Galleta de pollo 28g
Puré de manzana 14g
Almuerzo
¡Martes de tacos! 25g
Maíz Dorado 16g
Frijoles Pintos 18g
Fruta fresca

30

Desayuno
Galleta de salchicha 22g
Puré de manzana 14g
Almuerzo
Nachos 42g
Maíz Dorado 16g
Frijoles Negros 23g
Fruta fresca

Wednesday

3

Super Donut 37g
NC Manzanas en rodajas 13g
Almuerzo
Ternera Teriyaki 7g
Arroz Integral 34g
Monedas de zanahoria 6g
Brócoli al vapor 4g
Mandarinas 17g

10

Tortitas 36g
NC Manzanas en rodajas 13g
Almuerzo
Pollo a la mandarina 19g
Arroz Integral 34g
Zanahorias 8g con Ranch 2g
Brócoli al vapor 4g
Mandarinas 17g

17

Super Donut 37g
NC Manzanas en rodajas 13g
Almuerzo
Pollo 13g y Waffle 43g
Judías Verdes 5g
Puré de patatas 14g
Mandarinas 17g

24

Tortitas 36g
NC Manzanas en rodajas 13g
Almuerzo
Sándwich de pollo 43g
Soufflé de camote 56g
Guisantes verdes 11g
Mandarinas 17g

Thursday

4

Gofres 36g
Taza de frutas
Almuerzo
Pollo frito al horno 6g
Galleta 22g
Puré de patata 14g
Col rizada 4g
Fruta fresca

11

Rollo de canela 36g taza de frutas
Almuerzo
Pollo Alfredo 28g
Palillo de pan 15g
Guisantes verdes 11g
Ensalada de la Huerta 5g
Fruta fresca

18

Gofres 36g
Taza de frutas
Almuerzo
Pasta 21g con salsa de carne
Palillo de pan 15g
Ensalada César 5g
Guisantes verdes 11g
Fruta fresca

25

Rollo de canela 36g taza de frutas
Almuerzo
Chuleta de cerdo empanizada 11g con salsa estilo campestre 7g
Galleta 22g
Puré de patata 14g
Guisantes de ojo negro 21g
Fruta fresca

Friday

5

Tostada de Canela 41g
Vaso Naranja
Almuerzo
Perrito caliente con chile 40g
Ensalada de col 5g
Patatas fritas 20g
Frijoles horneados 49g
Fresas 23g

12

Panqueque en palito 17g
Vaso Naranja
Almuerzo
Hamburguesa de bistec 32g
Patatas fritas 20g
Habas 24g
Zapatero de manzana 21g

19

Tostada de Canela 41g
Vaso Naranja
Almuerzo
Perrito caliente con chile 40g
Ensalada de col 5g
Patatas fritas 20g
Frijoles horneados 49g
Fresas 23g

26

Panqueque en palito 17g
Vaso Naranja
Almuerzo
Elección del gerente
Los gerentes anunciarán este menú en la cafetería

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
Fruta fresca
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
Otros platos principales
PB & J Sandwich 69g
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
3-12-2024
Esta institución es una proveedora de igualdad de oportunidades.

Did You Know?

April is named after the Greek goddess of love, Aphrodite. In the Roman calendar, the fourth month April is spelled Aprilis, meaning "to open." Festivals which were planned for April included Parrilla, a day celebrating the founding of Rome.