



Powering
potential.

Menú de ciclo 1

ESCUELA SECUNDARIA HEREDADA

Semana del 4 de noviembre

DESAYUNO*

ENTRADA

PARRILLA & PIZZA

EXPRESAR

FRUTAS Y VERDURA

	MON	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIE
DESAYUNO*	Desayuno Pizza, PopTart y Queso en Tiras	Galleta de pollo campestre, muffin y Graham	Cinni Minis, barra de cereales y yogur	Galleta de pollo campestre, PopTart y Graham	Donut de azúcar y canela, muffin y queso en tiras
ENTRADA	Deslizadores de hamburguesa de pollo con salsa 'Legacy'	T. Barbacoa Tacos Suaves y Arroz con Cilantro	Albóndigas asiáticas y arroz frito	Tostadas francesas y salchicha T.	Nachos de ternera
PARRILLA & PIZZA	Hamburguesa con queso, Pizza con queso	Pollo picante, pizza de pepperoni	Filetes y rollo de pollo, pizza de queso	Hamburguesa crujiente de Sriracha, pizza de pepperoni	Hamburguesa de pollo, palitos de pizza
EXPRESAR	Paquete de muffins, ensalada César de pollo y panecillo	Sub de pavo y queso, ensalada de huevo y panecillo	Paquete de pizza de pan plano Ensalada César de pollo y panecillo	C. Sub de jamón y queso, ensalada de huevo del chef con panecillo	Paquete de muffins, ensalada César de pollo y panecillo
FRUTAS Y VERDURA	judías verdes, brócoli fresco, rodajas de naranja, taza de puré de manzana	maíz dulce, pimientos rojos, peras cortadas en cubitos, pasas	brócoli al vapor, rodajas de pepino fresco, duraznos cortados en cubitos, rodajas de manzana	Tater Tots, palitos de apio, puré de manzana, pasas	Kickin' Pintos, zanahorias baby, frutas mixtas, rodajas de manzana

Los menús están sujetos a cambios.

Diario Opciones:

Parrilla giratoria, pizzas frescas Express, paquetes fríos, sándwiches y ensaladas

Diario Desayuno:

Elección de plato principal, cereal y graham, elección de fruta

Todas las comidas deben incluir la opción de: frutas y/o verduras

y puede incluir:
Leche baja en grasa al



Esta institución es una sociedad de iguales
Proveedores de oportunidades





KIPP:INDY
PUBLIC SCHOOLS

Powering
potential.

MENÚ CICLO 2

**ESCUELA SECUNDARIA
HEREDADA**

[Semana del 11 de noviembre]

	MON	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIE
DESAYUNO*	Parfait de fresa con palitos de panqueque	Salchicha, huevo y queso Bagel Muffin y yogur	Barrita de cereales Apple Frudel y Graham	Salchicha, huevo y queso Bagel Pop Tart & Graham	Bocaditos de panqueques Pan de arándanos
ENTRADA	Macarrones con queso de búfalo	Tazón de pollo campestre con galleta	Chili de ternera con poppers de pan de maíz	Pasta Penne con queso y palitos de pan	Pan plano de pollo a la barbacoa
PARRILLA & PIZZA	Pizza de queso y queso para perros con chile	Pizza picante de pollo y pepperoni	Pizza de queso y queso para perros con chile	Hamburguesa de queso Pizza de pepperoni	Crujientes de pizza para perros con queso y chile
EXPRESAR	Haz tu propio paquete de pizza Peperoni	Ensalada Baja con Pan Plano	Haz tu propio paquete de pizza de pepperoni	Ensalada Baja con Pan Plano	Haz tu propio paquete de pizza de pepperoni
FRUTAS Y VERDURAS	Brócoli al vapor, palitos de apio, fruta a elección	Maíz al vapor, zanahorias baby, fruta a elección	Zanahorias al vapor, brócoli fresco, fruta a elección	judías verdes, pepino en rodajas, fruta a elección	Frijoles horneados, zanahorias baby, fruta a elección

Los menús están sujetos a cambios.



Opciones diarias:
Parrilla giratoria, pizzas frescas
Compresas frías, sándwiches y ensaladas exprés

Desayuno diario:
Elección de plato principal, cereal y graham, elección de fruta

Todos los _____ almuerzos deben incluir la opción de: frutas y/o verduras y puede incluir:
Leche baja en grasa al



Esta institución es una sociedad de iguales
Proveedores de oportunidades



KIPP:INDY
PUBLIC SCHOOLS

Powering
potential.

Menú de ciclo 3

**ESCUELA SECUNDARIA
HEREDADA**

Semana del 18 de noviembre

	MON	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIE
DESAYUNO*	Burrito de salchicha de pavo, huevo y queso Parfait de melocotón	Muffin de huevo y queso Barja de cereales & Graham	Palitos de tostadas francesas Parfait de melocotón	Muffin de huevo y queso Muffin y palito de queso	¡Gofres de arándanos Arroz crujiente día!
ENTRADA	Empanada de pescado derretida	¡Haz tu propio día de macarrones con queso!	Penne Alfredo de pollo con tostadas tejanas	Comida de Acción de Gracias: Turquía Manhattan	Sub de albóndigas
PARRILLA & PIZZA	Sándwich de cerdo desmenuzado Pizza de queso	Pizza de salchicha de pollo picante	Sándwich de cerdo desmenuzado Pizza de queso	Pizza de salchicha con queso	Sándwich de cerdo desmenuzado Bosco Sticks
EXPRESAR	Sándwich de pavo	Paquete de muffins	Sándwich de pavo	Paquete de muffins	Sándwich de pavo
FRUTAS Y VERDURAS	Frijoles horneados, ensalada de col, fruta a elección	brócoli al vapor, zanahorias baby, fruta a elección	Brócoli al vapor, palitos de apio, fruta a elección	Puré de patatas, pepino en rodajas, fruta a elección	Judías verdes, ensalada de lechuga romana, fruta a elección

Los menús están sujetos a cambios.

Opciones diarias:

Parrilla giratoria, pizzas frescas
Compresas frías, sándwiches y ensaladas exprés

Desayuno diario:

Elección de plato principal, cereal y graham, elección de fruta

Todos los _____
almuerzos deben
incluir la opción de:
frutas y/o verduras

y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1%



Esta institución es una sociedad de iguales
Proveedores de oportunidades



Powering
potential.

Menú de Ciclo 4

ESCUELA SECUNDARIA HEREDADA

Semana de Acción de Gracias

	MON	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIE
DESAYUNO*	Desayuno Pizza Strawberry Pop Tart & Graham	Salchicha de pavo, bizcocho, muffin y palillo de queso	Barra de cereales de dona y Graham	Salchicha de pavo Galleta de limón	Tarta Pop Frudel de Cereza y Graham
ENTRADA	Sándwich de pan plano cubano	Barbacoa de Pavo Barilla Quesadilla	Ternera del General Tso con Arroz y Rollo de Huevo	Gofres y salchichas	Macarrones con queso Buffalo con panecillo
PARRILLA & PIZZA	Pizza de tocino y queso y queso	Pizza Peperoni de Pollo Picante	Pizza de tocino y queso y queso	Pizza Peperoni de Pollo Picante	Palitos de mozzarella con bacon y queso
EXPRESAR	Ensalada de huevo Chef	Paquete de muffins	Ensalada de huevo Chef	Paquete de muffins	Ensalada de huevo Chef
FRUTA & VERDURA	Papas fritas, ensalada romana, fruta a elección		de Fruta	Tater Tots, palitos de apio, elección de frutas	brócoli asado, pepino en rodajas, fruta a elección

Los menús están sujetos a cambios.

Opciones diarias:

Parrilla giratoria, pizzas frescas
Compresas frías, sándwiches y ensaladas exprés

***Desayuno diario:**

Elección de plato principal, cereal y graham, elección de fruta

Todos los _____
almuerzos deben
incluir la opción de:
frutas y/o verduras

y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1%



Esta institución es una sociedad de iguales
Proveedores de oportunidades





Powering
potential.

MENÚ CICLO 5

**ESCUELA SECUNDARIA
HEREDADA**

[Semana del 2 de diciembre]

	MON	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIE
DESAYUNO*	Tarta de panqueques y Graham	Bagel de pollo, jamón y huevo, barra de cereales y yogur	Waffles Barra Benéfica con Chispas de Chocolate	Pastel de pollo, jamón y huevo Pop Tart & Graham	Mini panqueques Muffin y palillo de queso
ENTRADA	Sándwich de pavo dulce y picante	Pan plano de pollo a la parmesana	Taco Ambulante con Arroz Mexicano	Penne con Marinara y Albóndigas	Canasta picante de pollo y nuggets
PARRILLA & PIZZA	Sándwich de bistec frito campestre Pizza de queso	Pizza Peperoni de Pollo Picante	Sándwich de bistec frito campestre Pizza de queso	Pizza Peperoni de Pollo Picante	Palitos de pizza de sándwich de bistec frito campestre
EXPRESAR	Sándwich de jamón y queso	Ensalada de Jamón Chef con Rollo	Sándwich de jamón y queso	Ensalada de Jamón Chef con Rollo	Sándwich de jamón y queso
FRUTAS Y VERDURAS	Patatas fritas, pimientos rojos, fruta a elección	Zanahorias glaseadas, brócoli fresco, fruta a elección	maíz al vapor, pepino en rodajas, fruta a elección	judías verdes, palitos de apio, fruta a elección	Frijoles horneados, zanahorias baby, fruta a elección

Los menús están sujetos a cambios.

Opciones diarias:

Parrilla giratoria, pizzas frescas
Compresas frías, sándwiches y ensaladas exprés

Desayuno diario:

Elección de plato principal, cereal y graham, elección de fruta

Todos los _____ almuerzos deben incluir la opción de: frutas y/o verduras
y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1%



Esta institución es una sociedad de iguales
Proveedores de oportunidades