



# Menú cíclico 1

ESCUELA SECUNDARIA LEGACY

Semana del 13 de enero

**DESAYUNO\***

PLATO  
PRINCIPAL

PARILLA &  
PIZZA

EXPRESO

FRUTA&VERDURA

	Lunes				
	Pizza de desayuno, PopTart y queso en hebra	Galleta de pollo del país, Muffin y galleta Graham	Cinni Minis, Barra de cereal y yogur	Galleta de pollo del país, PopTart y galleta Graham	Donut de azúcar y canela, Muffin y queso en hebra
	Mini hamburguesas de pollo con salsa 'Legacy'	T. Barbacoa suave Tacos y arroz con cilantro	Empanadillas asiáticas y arroz frito	Tostadas francesas y T. Salchicha	Nachos de carne de res
	Hamburguesa con queso, Pizza de queso	Pollo picante, Pizza de pepperoni	Tiras de pollo y panecillo, Pizza de queso	Hamburguesa crujiente de Sriracha, Pizza de pepperoni	Hamburguesa de pollo, Palitos de pizza
	Paquete de muffins, Ensalada César de pollo y Panecillo de cena	Sub de pavo y queso, Ensalada de huevo chef y Panecillo de cena	Paquete de pizza de pan plano Ensalada César de pollo y Panecillo de cena	Sub de jamón y queso, Ensalada de huevo chef con Panecillo de cena	Paquete de muffins, Ensalada César de pollo y Panecillo de cena
	Judías verdes, frescas Brócoli, rodajas de naranja, Taza de puré de manzana	Maíz dulce, pimientos rojos, Peras en cubos, pasas	Brócoli al vapor, fresco Rodajas de pepino, en cubos Duraznos, rodajas de manzana	Tater Tots, palitos de apio, Puré de manzana, pasas	Pintos picantes, bebé Zanahorias, fruta mixta, manzana Rodajas

Los menús están sujetos a cambios.

Opciones diarias: parrilla rotativa, pizzas frescas, paquetes fríos express, subs y ensaladas

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

Todas las comidas deben incluir

Elección de:  
**Frutas y/o  
Vegetal**

Y puede incluir: leche  
baja en grasa al 1%.



Esta institución es un proveedor  
de igualdad de oportunidades





**KIPP:INDY**  
PUBLIC SCHOOLS

Powering  
potential.

# MENÚ DEL CICLO 2

## ESCOLAR LEGADO

[Semana del 20 de enero]

DESAYUNO\*

PLATO  
PRINCIPAL

PARILLA &  
PIZZA

EXPRESO

FRUTAS & VERDURAS

LUNES				
Palito de Panqueque Parfait de Fresa	Salchicha, Huevo & Bagel de Queso Muffin & Yogur	Frudel de Manzana Barra de Cereal & Graham	Salchicha, Huevo & Bagel de Queso Pop Tart & Graham	Bocados de Panqueque Pan de Arándano
Macarrones con Queso Buffa	lo y Tazón de Pollo Country con Galleta	Chili de Res con Bocaditos de Pan de Maíz	Pasta Penne con Queso con Pan de Ajo	Pollo a la Barbacoa Pan Plano
Perro Caliente con Chili y Queso Pizza de Queso	<b>Pollo Picante</b> Pizza de Pepperoni	Perro Caliente con Chili y Queso Pizza de Queso	Hamburguesa con Queso Pizza de Pepperoni	Perro Caliente con Chili y Queso <b>Pizza Crujiente</b>
<b>Hazlo Tú Mismo</b> Paquete de Pizza de Pepperoni	Ensalada Baja con Pan Plano	<b>Hazlo Tú Mismo</b> Paquete de Pizza de Pepperoni	Ensalada Baja con Pan Plano	<b>Hazlo Tú Mismo</b> Paquete de Pizza de Pepperoni
<b>Brócoli al Vapor,</b> Palitos de Apio, Opción de Fruta	<b>Maíz al Vapor, Baby</b> Zanahorias, Opción de Fruta	Zanahorias al Vapor, <b>Brócoli Fresco, Opción</b> de Fruta	Judías Verdes, En Rodajas <b>Pepino, Opción de</b> Fruta	Frijoles al Horno, Baby Zanahorias, Opción de Fruta

Los menús están sujetos a cambios.



Opciones Diarias: Parrilla  
Rotativa, Pizzas Frescas, Paquetes  
Fríos, Subs, & Ensaladas

Desayuno Diario: Opción de plato principal,  
Cereal y graham, opción de fruta

Todos los Almuerzos Deben  
Incluir Opción de:  
**Frutas y/o**  
**Verdura**

Y Puede Incluir: Leche  
Descremada 1%

**aramark**  
STUDENT  
NUTRITION

Esta institución es un proveedor  
de igualdad de oportunidades



# Menú de Ciclo 3

## ESCOLAR LEGADO

Semana del 27 de enero

**DESAYUNO\***

PLATO  
PRINCIPAL

PARRILLA &  
PIZZA

EXPRESS

FRUTA & VERDURA

	Lunes				
DESAYUNO*	Salchicha de pavo, Huevo y Burrito de Queso Parfait de Durazno	Huevo y Queso Muffin Barra de Cereal & Graham	Palitos de Tostadas Francesas Parfait de Durazno	Huevo y Queso Muffin Muffin & Palito de Queso	Waffles de Arándano ¡Día de Rice Crispy!
PLATO PRINCIPAL	Sándwich de Pescado	Frijoles y Carne Picante Tazón de Tortilla	Penne de Pollo Alfredo con Texas Tostada	Pollo a la Naranja	Sub de Albóndigas
PARRILLA & PIZZA	Sándwich de Cerdo Desmenuzado Pizza de Queso	Pollo Picante Pizza de Salchicha	Sándwich de Cerdo Desmenuzado Pizza de Queso	Hamburguesa con Queso Pizza de Salchicha	Sándwich de Cerdo Desmenuzado Palitos Bosco
EXPRESS	Paquete de Muffin	Sándwich de Pavo	Sándwich de Pavo	Paquete de Muffin	Sándwich de Pavo
FRUTA & VERDURA	Frijoles al Horno, Ensalada de Repollo, Elección de Fruta	Brócoli al Vapor, Zanahorias Baby, Elección de Fruta	Brócoli al Vapor, Palitos de Apio, Elección de Fruta	Brócoli al Vapor, Pepino en Rodajas, Elección de Fruta	Ejotes, Ensalada de Lechuga Romana, Elección de Fruta

Los menús están sujetos a cambios.

Opciones Diarias: Parrilla Rotativa, Pizzas Frescas, Paquetes Fríos Express, Subs y Ensaladas

Desayuno Diario: Elección de plato principal, Cereal y galletas graham, elección de fruta

Todos los almuerzos deben  
Incluir elección de:  
**Frutas y/o Verdura**

Y puede incluir: leche baja en grasa al 1%



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



**KIPP:INDY**  
PUBLIC SCHOOLS

Powering  
potential.

# Menú de Ciclo 4

## ESCOLAR LEGADO

Semana del 3 de febrero

### DESAYUNO\*

### PLATO PRINCIPAL

### PARILLA & PIZZA

### EXPRESO

### FRUTA & VERDURAS

	LUNES				
	Pizza de Desayuno Pop Tart de Fresa & Graham	Salchicha de Pavo Bizcocho Muffin & Palito de Queso	<b>Dona</b> Barra de Cereal & Graham	Salchicha de Pavo Bizcocho Pan de Limón	Frudel de Cereza Pop Tart & Graham
	Pan Plano Cubano Sándwich	Barbacoa de Pavo Quesadilla Barilla	Carne de Res del General Tso con Arroz & Rollito de Huevo	Gofres & Salchicha	Macarrones con Queso Buffalo con Pan
	Hamburguesa con Queso y Tocino Pizza de Queso	<b>Pollo Picante</b> Pizza de Pepperoni	Hamburguesa con Queso y Tocino Pizza de Queso	<b>Pollo Picante</b> Pizza de Pepperoni	Hamburguesa con Queso y Tocino Palitos de Mozzarella
	Ensalada de Chef con Huevo	Paquete de Muffin	Ensalada de Chef con Huevo	Paquete de Muffin	Ensalada de Chef con Huevo
	Papas Fritas, Ensalada Romain, Opción de Fruta	Frijoles Pintos Picantes, Zanahorias Baby, Opción de Fruta	Zanahorias Asadas, Brócoli Fresco, Opción de Fruta	Tater Tots, Apio Palitos, Opción de Fruta	Brócoli Asado, Pepino en Rodajas, Opción de Fruta

Los menús están sujetos a cambios.

Opciones Diarias: Parrilla Rotativa, Pizzas Frescas, Paquetes Fríos Express, Subs, & Ensaladas

\*Desayuno Diario: Opción de plato principal, Cereal y graham, opción de fruta

Todos los Almuerzos Deben Incluir Opción de:  
**Frutas y/o Verdura**

Y Puede Incluir: Leche Descremada 1%



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



**KIPP:INDY**  
PUBLIC SCHOOLS

Powering  
potential.™

# MENÚ CICLO 5

## ESCOLAR LEGADO

[Semana del 10 de febrero]

**DESAYUNO\***

**PLATO PRINCIPAL**

**PARRILLA & PIZZA**

**EXPRESS**

**FRUTA & VERDURA**

	LUNES				
DESAYUNO*	Palito de Panqueque Pop Tart y Galleta Graham	Pollo, Jamón y Huevo Bagel Barra de Cereal y Yogur	Gofres Chispas de Chocolate Barra de Beneficio	Pollo, Jamón y Huevo Bagel Pop Tart y Galleta Graham	Mini Panqueques Muffin y Palito de Queso
PLATO PRINCIPAL	Sándwich de Pavo Dulce y Ácido	Ramen de Pollo Fideos	Taco Caminante con Arroz Mexicano	Penne con Marinara y Albóndigas	Pollo Picante y Cesta de Nuggets
PARRILLA & PIZZA	Bistec Frito al Estilo Campesino Sándwich Pizza de Queso	Pollo Picante Pizza de Pepperoni	Bistec Frito al Estilo Campesino Sándwich Pizza de Queso	Pollo Picante Pizza de Pepperoni	Bistec Frito al Estilo Campesino Sándwich Palitos de Pizza
EXPRESS	Jamón y Queso Sándwich	Ensalada de Chef de Jamón con <small>Panecillo</small>	Jamón y Queso Sándwich	Ensalada de Chef de Jamón con <small>Panecillo</small>	Jamón y Queso Sándwich
FRUTA & VERDURA	Papas Fritas de Batata, Pimientos Rojos, Elección de Fruta	Guisantes, Brócoli Fresco, Elección de Fruta	Maíz al Vapor, Rodajas de Pepino, Elección de Fruta	Judías Verdes, Apio Palitos, Elección de Fruta	Frijoles al Horno, Zanahorias Zanahorias, Elección de Fruta

Los menús están sujetos a cambios.



Opciones Diarias: Parrilla Rotativa, Pizzas Frescas, Paquetes Fríos Express, Subs y Ensaladas

Desayuno Diario: Elección de plato principal, Cereal y galletas graham, elección de fruta

Todos los almuerzos deben  
Incluir elección de:  
**Frutas y/o  
Vegetal**

Y puede incluir: Leche  
baja en grasa al 1%



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades