



¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición! Para celebrarlo, prueba a comer al menos un alimento nuevo cada semana. Hazlo interesante eligiendo alimentos nuevos que nunca hayas probado, como mango, lentejas, quinoa, col rizada o sardinas.

referencias: Academy of Nutrition & Dietetics, USDA MyPlate



almuerzo

## LUNES

Pollo teriyaki con arroz  
O  
sándwich de pavo

02

## MARTES

frijol blanco chili con  
almidón de maíz  
O  
hamburguesa

03

## MIÉRCOLES

hamburguesa de pollo  
O  
Quesadilla

04

## JUEVES

Pizza  
O  
sándwich de queso y jamón

05

## VIERNES

NO HAY CLASES

06

nuggets de pollo con galletas  
Goldfish  
O  
sándwich de pavo

09

"sub" sándwich  
O  
Burrito

10

nachos con queso  
O  
pollo al horno con el bollo

11

Pizza  
O  
sándwich de queso y jamón

12

NO HAY CLASES

13

macarrones con queso y  
pequeño perro de maíz  
O  
sándwich de pavo

16

**St. Patrick's Day**  
Enchilada  
O  
Hamburguesa

17

**elección del cocinero**

18

Pizza  
O  
sándwich de queso y jamón

19

NO HAY CLASES

20

*¡Que tengas unas buenas vacaciones de primavera!*

23

24

25

26

27

nuggets de pollo con galletas  
Goldfish  
O  
sándwich de queso y pavo

30

espaguetis y pan de ajo  
O  
perro de maíz

31



### Información de la escuela:

Todas las comidas ofrecen una variedad de ensaladas, frutas y leche.

Escuela primaria y secundaria Faulconer-Chapman

Marzo 2026