



Escuelas Públicas de Holyoke

11/28-12/2

SELECCIONES DIARIAS

FEATURING
CLASSIC LUNCH
TIME FOODS

LUNES: Hamburguesa con queso o sándwich de pollo crujiente servido con papas fritas al horno y coberturas de hamburguesas

MARTES: Pizza de queso, pizza de pepperoni o pizza hawaiana (solo 6-8) servida con ensalada César

MIÉRCOLES: Nachos de frijoles y queso o nachos de carne y queso servidos con frijoles negros guisados

JUEVES: Cesta de Nugget de pollo o canasta de pescado y papas fritas servida con Tater Tots

VIERNES: Sándwich de pollo Sazon o hamburguesa con queso servido con papas fritas al horno y coberturas de hamburguesas

SABORES GLOBALES

FEATURING
RECIPES FROM
AROUND THE WORLD

LUNES: Tazón de Burrito de Ternera

MARTES: Tazón de fideos de pollo teriyaki

MIÉRCOLES: Tazón de pollo con palomitas de maíz

JUEVES: Albóndigas Marinara Bowl

VIERNES: Tazón de cerdo Sazon

LADOS

LUNES: Batatas mexicanas, Frijoles negros guisados

MARTES: Brócoli al vapor, Ensalada de zanahoria de jengibre

MIÉRCOLES: Puré de patatas, Judías verdes de bajo país, Brócoli refrigerado

JUEVES: Judías Verdes de Parmesano, Ensalada de maíz básica

VIERNES: Plátanos, Palitos de Zanahoria, Frijoles Negros

SUPERALIMENTOS

LUNES: Smoothie Bowls: Sunrise o Baya de plátano

MARTES: Cuencos de granos: El jardín o pollo búfalo picante

MIÉRCOLES: Wraps y Panes planos: Jamón y queso clásicos o búfalo picante

JUEVES: Super Ensaladas: César de Jardín o Pollo

VIERNES: Cuencos de batidos: Muy baya o Banana Berry

¡SASAL! Salsa picante fría: la sriracha picante se encuentra con la mayonesa fresca y cremosa Salsa K picante: Ketchup clásico, ¡con una patada!



TODOS LOS DÍAS: Variedad de frutas frescas y frutas enlatadas

LUNES: Ensalada de jardín / zanahorias baby / frijoles negros

MARTES: Ensalada César / Ensalada de zanahoria de jengibre / Monedas de pepino

MIÉRCOLES: Super Ensalada / Palitos de Apio

JUEVES: Ensalada César / Ensalada de maíz con albahaca

VIERNES: Ensalada de espinacas / Frijoles negros / Palitos de zanahoria



Escuelas Públicas de Holyoke

12/5-12/9

SELECCIONES DIARIAS

FEATURING
CLASSIC LUNCH
TIME FOODS

LUNES: Pizza de queso, pizza de pepperoni o pizza de pollo a la barbacoa (solo 6-8) servida con ensalada César
MARTES: Nachos de frijoles y queso o nachos de pollo Fajita servidos con frijoles negros guisados
MIÉRCOLES: Cesta de nuggets de pollo o palillo de pan relleno de queso servido con Tater Tots
JUEVES: Sándwich de pollo crujiente, hamburguesa con queso o sándwich de queso a la parrilla servido con papas fritas al horno y coberturas de hamburguesas
VIERNES: Sándwich de cerdo desmenuzado a la barbacoa o sándwich de pollo picante servido con Tater Tots

SABORES GLOBALES

FEATURING
RECIPES FROM
AROUND THE WORLD

LUNES: Albóndiga Marinara Sub
MARTES: Sándwich de pollo a la barbacoa
MIÉRCOLES: Tacos de Carne Suave
JUEVES: Submarino griego de Turquía
VIERNES: Mojo Caliente Pavo y Sub Queso

LADOS

LUNES: Judías Verdes de Parmesano, Garbanzos sazonados italianos
MARTES: Puré de patatas, Frijoles horneados a la barbacoa
MIÉRCOLES: Ensalada de brócoli y lima, Elotes de maíz
JUEVES: Brócoli asado al horno, Zanahorias bebé
VIERNES: Zanahorias al vapor, Palitos de apio

SUPERALIMENTOS

LUNES: Cuencos de granos: Tokyo Teriyaki o The Garden
MARTES: Wraps y Panes planos: Jamón y queso clásicos Rancho Cheddar de Turquía o
MIÉRCOLES: Super Ensaladas: Jardín o Chef
JUEVES: Cuencos de batidos: Sol o tropical
VIERNES: Cuencos de grano: Pollo Búfalo Picante o The Garden

¡SASAL!

Salsa picante fresca: la sriracha picante se combina con la mayonesa fresca y cremosa Salsa K picante: Ketchup clásico, con una patada!



TODOS LOS DÍAS: Variedad de frutas frescas y frutas enlatadas
LUNES: Ensalada de jardín / Garbanzos sazonados italianos / Monedas de pepino
MARTES: Ensalada César / Brócoli frío
MIÉRCOLES: Super Ensalada / Ensalada de Brócoli y Lima / Frijoles Negros
JUEVES: Ensalada César / Guisantes fríos
VIERNES: Ensalada de espinacas / zanahorias baby / palitos de apio

Escuelas Públicas de Holyoke

foodie
12/12-CAFÉ/16
by **sodexo**

SELECCIONES DIARIAS

FEATURING
CLASSIC LUNCH
TIME FOODS

LUNES: Nachos de Frijoles y Queso o Nachos de Carne y Queso servidos con Frijoles Negros Guisados
MARTES: Cesta de nuggets de pollo o canasta de pescado y papas fritas servida con Tater Tots
MIÉRCOLES: Sándwich de pollo crujiente, hamburguesa con queso o sándwich de costilla a la barbacoa servido con papas fritas al horno y coberturas de hamburguesas
JUEVES: Pizza de queso, pizza de pepperoni o pizza suprema (solo 6-8) servida con ensalada César
VIERNES: Sándwich de pollo Sazon o sándwich de pollo crujiente servido con Tater Tots

SABORES GLOBALES

FEATURING
RECIPES FROM
AROUND THE WORLD

LUNES: Palomitas de pollo y gofres
MARTES: Dulce 'n' Sour Chick'n Burrito
MIÉRCOLES: Pan plano de pepperoni
JUEVES: Burrito de carne enrollada a mano
VIERNES: Pavo al Horno con Rollo de cena

LADOS

LUNES: Manzanas de canela al horno, Picadillo Browns caseros, brócoli Floretes
MARTES: zanahorias al vapor, palitos de apio
MIÉRCOLES: Judías verdes de parmesano, Garbanzos sazonados italianos
JUEVES: Batatas asadas con chile, Elotes de maíz
VIERNES: Habichuelas Guisadas, Brócoli al vapor

SUPERALIMENTOS

LUNES: Envuelve y Panes planos: Turquía Cheddar Ranch o Picante Pollo búfalo
MARTES: Fenomenal Ensaladas: Chef o Pollo César
MIÉRCOLES: Smoothie Bowls: Muy Berry o Sunshine
JUEVES: Cuencos de granos: Tokyo Teriyaki o The Grecian
VIERNES: Wraps y Panes Planos: El Pollo Búfalo Mediterráneo o Picante

¡SASAL! Salsa picante fría: la sriracha picante se encuentra con la mayonesa fresca y cremosa Salsa K picante: Ketchup clásico, ¡con patada!



TODOS LOS DÍAS: Variedad de frutas frescas y frutas enlatadas
LUNES: Ensalada de jardín / Brócoli frío / Manzanas con canela
MARTES: Ensalada César, / Zanahorias Baby / Palitos de apio
MIÉRCOLES: Super Ensalada / Monedas de pepino / Garbanzos sazonados italianos
JUEVES: Ensalada César / Tomates cherry / Elotes de maíz
VIERNES: Ensalada de espinacas/monedas de calabacín/floretes de



Escuelas Públicas de Holyoke

12/19-12/23

SELECCIONES DIARIAS

FEATURING
CLASSIC LUNCH
TIME FOODS

- LUNES: Cesta de nuggets de pollo o canasta de palitos de pan rellenos de queso servida con Tater Tots
MARTES: Sándwich de pollo crujiente, hamburguesa con queso o sándwich de queso a la parrilla servido con papas fritas al horno y coberturas de hamburguesas
MIÉRCOLES: Pizza de queso, pizza de pepperoni o pizza de taco 96-8 solamente) servido con ensalada César
JUEVES: Nachos de carne y queso o nachos de pollo Fajita servidos con frijoles negros guisados
VIERNES: Sándwich de cerdo desmenuzado o hamburguesa con queso servido con Tater Tots

SABORES GLOBALES

FEATURING
RECIPES FROM
AROUND THE WORLD

- LUNES: Pastel de Ternera Frito Chili
MARTES: Enchilada Suiza
MIÉRCOLES: Brócoli y queso patatas al horno
JUEVES: Espaguetis y Salsa de Carne
VIERNES: Pollo a la naranja con arroz

LADOS

- LUNES: Maíz Azteca, Judías verdes de bajo país
MARTES: Calabacín mexicano, Ensalada de brócoli y lima
MIÉRCOLES: Frijoles horneados a la barbacoa, Zanahorias al vapor
JUEVES: Calabacín asado, Ensalada de albahaca y maíz
VIERNES: Brócoli al vapor, Ensalada de zanahoria de jengibre

SUPERALIMENTOS

- LUNES: Super Ensaladas: Pollo Búfalo Picante o de Jardín
MARTES: Smoothie Bowls: Tropical o Banana Berry
MIÉRCOLES: Cuencos de granos: Tokyo Teriyaki o The Garden
JUEVES: Wraps y Panes planos: Turkey Cheddar Ranch o Classic Ham and Cheese
VIERNES: Super Ensaladas: Jardín o Pollo César

SALSA!

Salsa picante fría: la sriracha picante se encuentra con la mayonesa fresca y cremosa Salsa K picante: Ketchup clásico, ¡con patada!



- TODOS LOS DÍAS: Variedad de frutas frescas y frutas enlatadas
LUNES: Ensalada de jardín / Maíz azteca / Monedas de pepino
MARTES: Ensalada César / Monedas de Calabacín / Floretes de Brócoli
MIÉRCOLES: Super Ensalada / Frijoles Negros / Zanahorias Baby
JUEVES: Ensalada César / Monedas de calabacín / Maíz frío
VIERNES: Ensalada de espinacas / Floretes de brócoli / Ensalada de zanahoria de jengibre