NOVEMBER 2026 BREAKFAST AND LUNCH MENU – WA HE LUT INDIAN SCHOOL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Burrito de desayuno, fruta fresca, yogur, queso en tiras, leche y jugo a elección Hamburguesa con pan, papas fritas divertidas, verdura al vapor, barra de ensaladas, leche a elección	3 Rollo de canela glaseado, yogur, mandarinas, leche y jugo a elección Tacos suaves de res, arroz mexicano, totopos, pimientos dulces, barra de ensaladas, leche a elección	4 – E*ntrada tardía* Omelet de queso, tocino, pan integral tostado, arándanos frescos, yogur, leche y jugo a elección Espaguetis con albóndigas, pan trenzado integral con ajo, maíz sazonado, barra de ensaladas, leche a elección	5 Bastones de tostada francesa, tocino, fruta fresca/vasito de fruta, yogur, leche y jugo a elección Costilla de cerdo con pan, bocaditos de camote, manzana fresca, barra de ensaladas, leche a elección	6 Avena, pan integral tostado, fruta fresca, leche y jugo a elección Pizza de queso o pepperoni, pan integral con ajo, barra de ensaladas, helado, leche a elección
9 Cereal integral, yogur, manzana fresca, leche y jugo a elección Salchichas empanizadas en palito, bocaditos de papa, frijoles horneados, barra de ensaladas, leche a elección	10 Panecillo con salsa espesa, trozos de piña, yogur, leche y jugo a elección Sopa de taco, totopos, salsa de tomate, floretes de brócoli, fresas frescas, leche a elección *Fin del T1*	11 NO HAY CLASES ¡DÍA DE LOS VETERANOS!	12 Huevos revueltos, papa rallada dorada, salchicha, vasito de fruta, yogur, leche y jugo a elección Quesadilla de pollo, panecillo integral con jalea, frijoles negros, barra de ensaladas, leche a elección	13 Avena, pan integral tostado, yogur, fruta fresca, leche y jugo a elección Pizza de queso o pepperoni, pan integral con ajo, barra de ensaladas, helado, leche a elección
16 Mini waffles con jarabe, tocino, queso en tiras, yogur, vasito de fruta, leche y jugo a elección Nuggets de pollo, papas en gajos JoJo, brócoli al vapor, barra de ensaladas, leche a elección	17 Sándwich de desayuno Wa He Lut, yogur, vasito de fruta, leche y jugo a elección Tacos de pollo, arroz mexicano, totopos, salsa, frijoles refritos, tomates, barra de ensaladas, leche a elección	18 - E*ntrada tardía* Pizza de desayuno, durazno en rebanadas, yogur con granola, leche y jugo a elección Macarrones con queso y albóndigas, verdura al vapor, panecillo integral, barra de ensaladas	19 Muffin integral, puré de manzana rosado, queso en tiras, yogur, fruta fresca, leche a elección Sándwich de pollo a la parrilla, papas en gajos JoJo, ejotes, uvas frescas, barra de ensaladas, leche a elección	20 Avena, pan integral tostado, yogur, fruta fresca, leche y jugo a elección Pizza de queso o pepperoni, pan integral con ajo, barra de ensaladas, brownie, leche a elección
23 Panqueques, tocino, vasito de fruta, leche y jugo a elección Mini sándwich de albóndigas, papas en gajos con ranch, barra de ensaladas, durazno fresco, leche a elección	24 Pan de plátano, yogur, fruta fresca, queso en tiras, leche y jugo a elección Burrito de frijoles y queso, arroz mexicano, salsa, barra de ensaladas, leche a elección	25 – E*ntrada tardía* Bagel integral con acompañamiento, mandarinas, yogur, leche y jugo a elección Pizza de queso o pepperoni, pan con ajo, barra de ensaladas, helado, leche a elección	26 NO HAY CLASES ¡RECESO DE ACCIÓN DE GRACIAS!	27 NO HAY CLASES ¡RECESO DE ACCIÓN DE GRACIAS!
30 Huevos revueltos, tortita de salchicha, pan integral tostado, plátano fresco, leche y jugo a elección Sándwich largo de pavo y queso, sopa de tomate, lechuga verde oscura, tomate en rodajas, papas fritas, barra de ensaladas, leche a elección				

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedor, empleador y prestamista.

Las opciones de leche incluyen leche blanca y de chocolate sin grasa o al 1%; fruta a elección en el desayuno y fruta y verdura a elección en el almuerzo (frescas o enlatadas).

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del proveedor.