

MARZO 2026

Precios de las comidas
Adulto para el almuerzo
3,45 \$ 3,95
Leche Extra Principal
\$2.75 \$1.00

Opciones diarias:
Leche surtida

ACE'S CORNER

6º-8º curso: opciones a la carta disponibles para la compra
 Información nutricional disponible: lw.schooldish.com

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
02 1: Hamburguesa con queso 2: Pizza de pan plano MYO Puré de patatas con salsa y brócoli fresco Fruta mixta y zumo de fruta	03 1: Miniburguesas de hamburguesa de pollo 2: Sándwich de queso a la plancha Tiras de maíz y pimiento rojo Plátano y zumo de manzana	04 1: Pollo a la naranja con arroz 2: Sándwich de hamburguesa de pollo Mezcla vegetal y edamame Melocotones picados y zumo de uva	05 1: Tostadas francesas con 2 hamburguesas de salchicha 2: Perrito caliente Palitos de apio y zumo de rubí Compota de manzana y zumo de naranja	06 1: Pizza de queso 2: Sándwich de queso a la plancha Ensalada de espinacas y zanahorias baby Zumo de manzana y fruta
09 1: Mini perritos de maíz con palitos de pan 2: Pollo con palomitas y palitos de pan Patatas fritas y palitos de apio Fruta mixta y zumo de fruta	10 1: Sándwich de queso a la plancha 2: Pan plano de pollo a la barbacoa Patatas fritas con gofres y brócoli fresco Peras picadas y zumo de manzana ¡Día de la Elección del Comité de Bienestar!	11 1: Bol de pollo con palomitas y palitos de pan 2: Max Sticks con salsa Alubias y palitos de apio al horno Zumo fresco de manzana y uva	12 1: Macarrones con queso 2: Nuggets de pollo con palitos de pan Zumo de Rubí y Pimientos Rojos Compota de manzana y zumo de naranja	13 1: Pizza de queso 2: Ensalada de tres quesos con palitos de pan Verduras arcoíris y zanahorias baby Albaricoques y zumo de fruta
16 1: Tacos de ternera 2: Paquete de pretzel, yogur, queso 3. Empanada de chorizo dulce picante LTO Ensalada de judías negras y romana Fruta mixta y zumo de fruta	17 1: Derretimiento de hamburguesas a la antigua 2. Perrito de maíz 3. Empanada de chorizo dulce picante LTO Patatas Fritas y Pepinos en Escabeche Plátano y zumo de manzana	18 1: Mini tortitas con queso 2: Riblet de barbacoa 3. Empanada de chorizo dulce picante LTO Palitos de apio y zanahorias baby Melocotones y zumo de uva	19 1: Pollo de palomitas con pico de miel y galleta 2: Desmontar con un toque cursi 3. Empanada de chorizo dulce picante LTO Puré de patatas y brócoli fresco Compota de manzana y zumo de naranja	20 1: Pizza de queso 2: Ensalada de tres quesos con palitos de pan 3. Empanada de chorizo dulce picante LTO Ensalada de espinacas y tiras de pimiento rojo Zumo de manzana y fruta
23 1: Sustituto de albóndigas para pizza 2: Hamburguesa de pollo con salsa característica Brócoli cocido y zanahorias baby Fruta mixta y zumo de fruta	24 1: Riblet a la barbacoa 2: Pollo con palomitas y palitos de pan Patatas fritas con gofres y brócoli fresco Peras picadas y zumo de manzana	25 1: Espaguetis con salsa de carne 2. Taco Wedges Alubias y palitos de apio al horno Zumo de manzana y uva	26 1: Gofre con 2 enlaces de salchicha 2: Hamburguesa con queso Tiras de pimiento rojo y zumo de rubí Compota de manzana y zumo de naranja	27 1. Pizza de queso 2. Sándwich de queso a la plancha Rodajas de pepino y ensalada romana Albaricoques y zumo de manzana
30 Vacaciones de primavera No hay escuela	31 Vacaciones de primavera No hay escuela			Locura de Munch Cuadro principal ¡Pasa a votar por tu plato principal! ¡El plato principal ganador estará presente durante toda una semana en abril!

NEW MOON NUTRIENTS

Foods that are black in color pack an abundance of flavor as well as anthocyanins and minerals. These minerals include iron, which helps red blood cells to deliver oxygen to other cells, and our body's most essential and abundant mineral, calcium. Examples of deeply achromatic produce include black-eyed peas, black quinoa, black sesame seeds, black pepper, black lentils, and black tea. As a general rule, the darker the color—the more antioxidants they contain!

DISCOVER: BLACKBERRIES

Bursting with tart sweetness, blackberries are shaking things up in the cafeteria this month. In season during the warmer months, these juicy berries are packed with vitamin C, fiber, and manganese.



BLACK BEANS: Packed with protein, fiber, & minerals
Peak Season: Jun.-Aug.

BLACK RICE:

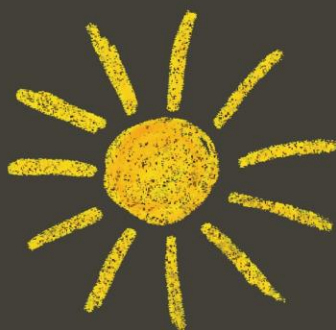
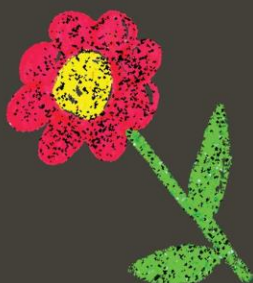
Hearty dose of protein, iron, & antioxidants
Peak Season: Sep.-Oct.



BLACK OLIVES: Packed with calcium, iron, & potassium
Peak Season: Sep.-Nov.

CHALLENGE OF THE MONTH: HOMEMADE SIDEWALK PAINT

Using water, cornstarch, and food coloring you can make your own sidewalk paint! Just mix equal parts water and cornstarch and then add the food coloring of your choice. With a muffin tin as your painter's palette, you can mix up a variety of colors to make your own work of art outside.



ACE'S RECIPE OF THE MONTH:

BLACK BEAN AND TOMATO SALAD*

Serves 4

INGREDIENTS:

- 1 package cherry tomatoes
- 1 can black beans
- 1/4 cup corn
- 2-3 green onions chopped
- 2 cloves garlic minced
- 3 tablespoons cilantro finely chopped
- 1/4 cup orange juice
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- 1 pinch salt or to taste
- 1-2 teaspoon(s) sugar to taste
- 1 teaspoon chili powder

PREPARATION:

1. In a medium bowl, mix tomatoes, black beans, corn, and green onions.
2. In a small bowl, make dressing by mixing garlic, cilantro, orange juice, balsamic vinegar, salt, sugar, and chili powder.
3. Pour dressing over top of salad mixture, stir to combine, and serve.



***DO NOT attempt to chop or cook without adult supervision.**