

Escuelas de Wallingford

Marzo de 2026



Precio del almuerzo \$3.45

\$0,40 para aquellos elegibles para almuerzo a precio reducido y gratis para aquellos elegibles para almuerzo gratuito

Menú de almuerzo de la escuela secundaria Lyman y Sheehan

Sitio web para pagos en línea: <https://linqconnect.com/DBDL9D>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¡Roll de huevo de pollo con albóndigas de pollo y verduras!</p> <p>Salsa de naranja para mojar Verduras salteadas o verduras frescas a elegir. Fruta fresca o refrigerada y leche a elegir.</p> <p>¡Galleta de la suerte!</p> <p>2</p>	<p>¡Pollo a la parmesana en un panecillo integral!</p> <p>Gajos de batata o verduras frescas a elegir</p> <p>Fruta fresca o refrigerada y elección de leche.</p> <p>3</p>	<p>¡Macarrones con queso!</p> <p>Pan de ajo tostado estilo Texas</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Frutas frescas o refrigeradas y Elección de leche</p> <p>4</p>	<p>¡Pollo y waffle!</p> <p>Dedos de pollo</p> <p>empanizados con waffle integral</p> <p>Jarabe para mojar</p> <p>Boilitas de patata horneadas</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada</p> <p>Elección de leche 5</p> <p>5</p>	<p>¡Palitos retorcidos de pizza integral!</p> <p>Salsa para mojar pizza</p> <p>Ensalada mixta de la huerta</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Frutas frescas o refrigeradas y Elección de leche 6</p> <p>6</p>
Alternativas diarias: Pizza recién hecha del día		Sándwich recién hecho caliente o frío		Ensalada del chef recién hecha
<p>¡Pollo palomitas al estilo del lejano oriente!</p> <p>Pollo palomitas de maíz</p> <p>empanizado con grano integral y salsa de naranja servido sobre arroz frito</p> <p>Verduras del Lejano Oriente</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Frutas frescas o refrigeradas y Elección de leche</p> <p>¡Galleta de la suerte! 9</p> <p>9</p>	<p>¡Tortellini de cuatro quesos!</p> <p>Salsa marinara</p> <p>Panecillo integral para la cena</p> <p>Floretes de brócoli</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada y selección de leche</p> <p>10</p>	<p>Profesional</p> <p>¡Día del desarrollo!</p> <p>10</p>	<p>¡Tacos Nachos!</p> <p>Pollo desmenuzado sobre chips de tortilla integral</p> <p>Lechuga, tomate y queso cheddar</p> <p>Maíz mexicano o vegetales frescos a elegir</p> <p>Fruta fresca o refrigerada y selección de leche</p> <p>12</p>	<p>¡Pizza de masa frita!</p> <p>Ensalada mixta de la huerta</p> <p>O verduras frescas</p> <p>Elección</p> <p>Fruta fresca o refrigerada y elección de leche.</p> <p>13</p>
Alternativas diarias: Pizza recién hecha del día		Sándwich recién hecho, frío o caliente ¡Almuerzo del Día de San Patricio!		Ensalada del chef recién hecha
<p>¡Pollo frito sureño!</p> <p>Pan de maíz</p> <p>Frijoles al horno</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Frutas frescas o refrigeradas y Elección de leche</p> <p>16</p>	<p>Albóndigas de pollo empanizadas doradas en tiras marinaras con puré de papas y salsa, envueltas en una tortilla</p> <p>Salsa</p> <p>Panecillo integral para la cena</p> <p>pimiento verde fresco</p> <p>verduras con salsa ranch ligera</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada.</p> <p>Elección de leche.</p> <p>17</p>	<p>¡Molinillo de albóndigas!</p> <p>Rodillo para moler granos</p> <p>Ensalada de maíz dulce o tiras de Selección de Frutas frescas o refrigeradas y Elección de leche</p> <p>18</p>	<p>¡Palitos de tostada francesa!</p> <p>Con jarabe</p> <p>Empanadas de salchicha de pollo</p> <p>Papas fritas de batata</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada y selección de leche</p> <p>19</p>	<p>¡Pizza de queso individual!</p> <p>Ensalada mixta de la huerta</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Frutas frescas o refrigeradas y Elección de leche</p> <p>20</p>
Alternativas diarias: Pizza recién hecha del día		Sándwich recién hecho, caliente o frío Empanizado integral		Ensalada del chef recién hecha
<p>¡Molinillo de carne y queso!</p> <p>Cebollas y pimientos</p> <p>Papas fritas en espiral al horno</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada y selección de leche</p> <p>23</p>	<p>¡Día inaugural del béisbol!</p> <p>¡Mega mini trozos!</p> <p>para mojar de pollo entero</p> <p>Papas fritas cuadradas al horno con nudo de ajo y grano integral con salsa de queso</p> <p>Frijoles al horno</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>fresca o refrigerada y elección de leche.</p> <p>Elección de leche 24</p> <p>24</p>	<p>Perrito caliente de res sobre salsa</p> <p>Pan de grano</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada, y fruta</p> <p>25</p>	<p>¡Conchas rellenas!</p> <p>Salsa marinara</p> <p>Palitos de pan con ajo</p> <p>Palitos de apio recién cortados</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada</p> <p>Elección de leche</p> <p>26</p>	<p>¡Palitos de pizza!</p> <p>¡Palitos de pan rellenos de queso mozzarella y cubiertos con salsa de pizza!</p> <p>Ensalada de hojas verdes</p> <p>o verduras frescas a elegir</p> <p>Selección de frutas frescas y refrigeradas, selección de leche</p> <p>27</p>
Alternativas diarias: Pizza recién hecha del día		Sándwich recién hecho, caliente o frío		Ensalada del chef recién hecha
<p>¡Nuggets de pollo!</p> <p>Salsa barbacoa para mojar</p> <p>Panecillo integral para la cena</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Frutas frescas o refrigeradas y Elección de leche</p> <p>30</p>	<p>¡Patatas gajo cargadas!</p> <p>¡Con carne de pollo para tacos, brócoli, salsa de queso y crema agria!</p> <p>Panecillo integral para la cena</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada y selección de leche</p> <p>31</p>	<p>¡Palitos de mozzarella empanizados!</p> <p>Salsa marinara</p> <p>Ensalada fresca de pepino y tomate</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada y selección de leche</p> <p>1</p>	<p>¡Bagel de pizza con queso!</p> <p>26</p> <p>Ensalada mixta de la huerta</p> <p>o Selección de verduras frescas</p> <p>Fruta fresca o refrigerada y elección de leche.</p> <p>2</p>	<p>¡Viernes Santo!</p>
Alternativas diarias: Pizza recién hecha del día		Sándwich recién hecho, caliente o frío		Ensalada del chef recién hecha

Las alternativas diarias indican comidas alternativas al plato principal: se ofrecen todos los componentes de frutas y verduras enumerados con el plato principal.

Con las comidas alternativas. Las opciones de leche incluyen chocolate descremado, descremada o 1%.

¡Llámenos o envíenos un correo electrónico con sus preguntas o comentarios! Jim Bondi, Director de Servicios de Alimentación, al

203-294-5928 o a jbondi@wallingfordchools.org