



December, 2018

Almuerzo en la escuela intermedia

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
03 Entrada: Muslo de pollo de búfalo Sandwich De Ensalada De Atún Lados Puré Zanahorias frescas Manzana fresca Craisins	04 Entrada: Espaguetis Sándwich De Pavo Y Queso Lados Maíz al vapor Tallos de apio Manzana fresca Pera fresca	05 Entrada: Chili Queso Patata Al Horno Nuggets de pollo Lados Judías verdes al vapor Palos de jícama Plátano fresco Cantalupo Fresco	06 Entrada: Jamón de pavo derretido Sandwich De Ensalada De Huevo Lados Alubias Vegetarianas Al Horno Palitos de apio y zanahorias Manzana fresca Pera fresca	07 Entrada: Derretido De Pescado Empanizado Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo Lados Brócoli cocido al vapor Tiras de pimiento rojo Manzana fresca Uvas frescas	Special News... Servir todos los días: Hamburguesa en moño Patty de pollo Patty de pollo picante Nuggets de pollo Pizza de queso Perros calientes de Turquía Sandwich de queso fundido Sun-Butter & Jelly Sandwich Nachos Viernes: Pizza de peperoni Papa fritas Lunes, miércoles Papas fritas Grano integral: Panecillo Pan plano Pan de rebanada Pretzel horneado suave Pastas Arroz Selección de condimentos: Aderezo ranch Salsa de tomate Mayonesa Mostaza Salsa BBQ Aderezo Italiano Elección de leche: 1% de grasa libre o Leche con chocolate sin grasa Menus are subject to change without notice.
10 Entrada: Pollo parmesano Envoltura de pollo César Lados Cuñas De Tomate Fresco Guisantes y zanahorias al vapor Manzana fresca Craisins	11 Entrada: Tacos de pollo Sandwich de queso fundido Lados Maíz al vapor Pepino fresco Manzana fresca Pera fresca	12 Entrada: Pasta al horno al revés Sándwich De Pavo Y Queso Lados Zanahorias al vapor Palos de jícama Manzana fresca Uvas frescas	13 Entrada: Jamón de pavo derretido Nuggets de pollo Lados Alubias Pinto Frijoles Zanahorias frescas Manzana fresca Pera fresca	14 Entrada: Mini Corn Dog Sandwich De Ensalada De Huevo Lados Ensalada Romana Tiras De Pimienta Verde Manzana fresca Uvas frescas	
17 Entrada: Dunker de queso italiano Envoltura de queso Fuente de atún Lados Maíz al vapor Zanahorias frescas Manzana fresca Craisins	18 Entrada: Baquetas de búfalo Sándwich de jamón y queso Lados Frijoles verdes y zanahorias al vapor Pimientos rojos Manzana fresca Pera fresca	19 Entrada: Pavo Asado Con Salsa Sándwich de mantequilla de sol Lados Puré Salsa de arándanos Tallos de apio Plátano fresco Ciruela fresca	20 Entrada: Meatball Pizza Sub Sándwich de ensalada de pollo Lados: Fruta surtida Vegetales surtidos	21 Entrada: Macarrones con queso Nuggets de pollo Lados Fruta surtida Vegetales surtidos	
24 Vacaciones de invierno	25 Vacaciones de invierno	26 Vacaciones de invierno	27 Vacaciones de invierno	28 Vacaciones de invierno	
31 Vacaciones de invierno					

Freedom and Heritage Middle School

Para preparar una comida, el estudiante debe seleccionar al menos 1 porción de fruta o verdura.

Un padre / tutor de cualquier estudiante con alergia a los alimentos debe sentir

Gratis para contactar al Director de Servicios de Alimentos al: (708) 484-5773.

