



# Febrero, 2019

## Almuerzo en la escuela intermedia

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
				<b>01</b> Entrada: Hamburguesa En Bollo Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada De Pollo De Búfalo Lados Brócoli cocido al vapor Tiras de pimiento verde fresco Manzana fresca Plátano fresco	<b>Special News...</b> Servir todos los días: Hamburguesa en moño Patty de pollo Patty de pollo picante Nuggets de pollo Pizza de queso Perros calientes de Turquía 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 Leche Leche de Chocolate libre de grasa Jugo Servido Diariamente: Jugo de manzana: (martes y viernes.) Ponche de frutas: (Lunes y jueves) Jugo de uva: (miércoles) Menús are subject to change without notice.
<b>04</b> Entrada: Baquetas empanizadas T.Ham Turkey & Cheese Wrap Plato De Frutas Y Queso Lados Papas fritas Brócoli fresco Manzana fresca Naranja fresca	<b>05</b> Entrada: Papa horneada Sándwich De Pavo Y Queso Plato de ensalada de pollo Lados Maíz dorado dulce Calabacín fresco Manzana fresca Pera fresca	<b>06</b> Entrada: Mac y Queso Sándwich de queso Plato de ensalada de atún Lados Verduras mixtas al vapor Palos de jicama Plátano fresco Naranja fresca	<b>07</b> Entrada: Ravioli De Queso Jumbo Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo Ensalada De Chef De Pavo Lados Charro Frijoles Negros Zanahorias bebe Manzana fresca Pera fresca	<b>08</b> Entrada: Pavo asado Sandwich De Ensalada De Huevo Ensalada De Rancho De Pollo Lados Brócoli cocido al vapor Tiras de pimiento verde fresco Manzana fresca Plátano fresco	
<b>11</b> Entrada: Muslo de pollo de búfalo Sándwich De Ensalada De Atún Ensalada De Rancho De Pollo Lados Puré de patatas Zanahorias frescas Manzana fresca Naranja fresca	<b>12</b> Entrada: Hamburguesa con queso Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo A La Parrilla Ensalada del chef Lados Maíz dorado dulce Apio Fresco Manzana fresca Pera fresca	<b>13</b> Entrada: Papa al horno chili Nuggets de pollo Ensalada De Pollo De Palomitas De Maíz Lados Verduras mixtas al vapor Palos de jicama Plátano fresco Naranja fresca	<b>14</b> Entrada: Ravioli De Queso Jumbo Sándwich De Ensalada De Huevo Ensalada de pollo hummus Lados Charro Frijoles Negros Zanahorias y palitos de apio Manzana fresca Pera fresca	<b>15</b> Entrada: Fajita De Pollo Quesadilla Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo Ensalada De Frijol Nacho Lados Brócoli cocido al vapor Pimientos verdes frescos Manzana fresca Plátano fresco	
<b>18</b> No hay clases	<b>19</b> No hay clases	<b>20</b> Entrada: Palitos De Pizza Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada De Búfalo De Pollo Lados Verduras mixtas al vapor Palos de jicama Manzana fresca Naranja fresca	<b>21</b> Entrada: Corn Dog Envoltura de queso Ensalada de fruta de invierno Lados Frijoles vegetarianos Zanahorias frescas Manzana fresca Pera fresca	<b>22</b> Entrada: Macarrones con queso Nuggets de pollo Plato de ensalada de pollo Lados Brócoli cocido al vapor Pimientos verdes frescos Manzana fresca Plátano fresco	
<b>25</b> Entrada: Papa horneada Envoltura de queso Plato de ensalada de atún Lados Papas fritas Zanahorias bebe Manzana fresca Naranja fresca	<b>26</b> Entrada: Muslos De Pollo De Búfalo Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo Ensalada del chef Lados Maíz dorado dulce Tira De Pimienta Verde Fresca Manzana fresca Pera fresca	<b>27</b> Entrada: Perrito caliente estilo chicago Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada De Rancho De Pollo Lados Verduras mixtas al vapor Palos de jicama Plátano fresco Naranja fresca	<b>28</b> Entrada: Meatball Pizza Sub Sandwich de ensalada de pollo Ensalada All American Lados Charro Frijoles Negros Tallos de apio Manzana fresca Pera fresca		

### 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.

