



Enero, 2019

Almuerzo en la escuela intermedia

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
	01 Vacaciones de invierno	02 Vacaciones de invierno	03 Vacaciones de invierno	04 Vacaciones de invierno	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 pepperoni 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 Menus are subject to change without notice.
07 Entrada: Baqueta de búfalo Sandwich De Ensalada De Atún Ensalada César De Pollo En Cuadritos Lados Puré Zanahorias frescas Manzana fresca Naranja fresca	08 Entrada: Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada All American Lados Maíz dorado dulce Tallos de apio Manzana fresca Pera fresca	09 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 Uvas frescas	10 Entrada: Ravioli De Queso Jumbo Sandwich De Ensalada De Huevo Ensalada de pollo hummus Lados Frijoles negros Zanahorias frescas Manzana fresca Pera fresca	11 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 Uvas frescas	
14 Entrada: Adentro hacia fuera pasta Envoltura De César De Pollo Ensalada De Pollo Baja Lados Apio Fresco Guisantes y zanahorias Manzana fresca Naranja fresca	15 Entrada: tacos de carne Sándwich De Queso De Jamón Y Pavo Ensalada De Fajita De Pollo Lados Maíz dorado dulce Rodajas De Pepino Fresco Manzana fresca Pera fresca	16 Entrada: Palitos De Pizza Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada De Búfalo De Pollo Lados Verduras mixtas al vapor Palos de jicama Plátano fresco Uvas fresca	17 Entrada: Mini Corn Dog Envoltura de queso Ensalada de fruta de invierno Lados Frijoles vegetarianos Zanahorias frescas Manzana fresca Pera fresca	18 Entrada: Macarrones con queso Nuggets de pollo Plato de ensalada de pollo Lados Brócoli cocido al vapor Pimientos verdes frescos Manzana fresca Uvas frescas	
21 NO HAY CLASES	22 NO HAY CLASES	23 Entrada: Perrito caliente estilo chicago Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada César De Pollo Lados Verduras mixtas al vapor Palos de jicama Plátano fresco Uvas frescas	24 Entrada: Meatball Pizza Sub Sandwich de ensalada de pollo Ensalada All American Lados Charro Frijoles Negros Tallos de apio Manzana fresca Pera fresca	25 Entrada: Palos de mozzarella Nuggets de pollo Ensalada De Pollo De Palomitas De Maíz Lados Brócoli cocido al vapor Rodajas De Pepino Fresco Manzana fresca Uvas frescas	
28 Entrada: Alas deshuesadas Nuggets De Pollo Ensalada De Hummus De Pollo Lados Calabacín Al Vapor Zanahorias frescas Manzana fresca Naranja fresca	29 Entrada: Sándwich de jamón y queso a la plancha Sandwich de ensalada de pollo De Frijoles Nacho Lados Maiz dorado dulce Tallos de apio Manzana fresca Pera fresca	30 Entrada: Plato De Pepita De Pollo Con Puré De Patatas Sandwich De Ensalada De Huevo Ensalada De Pollo Baja Lados Verduras mixtas al vapor Palos de jicama Plátano fresco Uvas frescas	31 Entrada: Mac y queso con palitos de pescado Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada De Fajita De Pollo Lados Frijoles vegetarianos Zanahorias bebe 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.

