



Marzo, 2019

Almuerzo en la escuela intermedia

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	Special News... <i>Servir todos los días:</i> <i>Hamburguesa en moño</i> <i>Patty de pollo</i> <i>Patty de pollo picante</i> <i>Nuggets de pollo</i> <i>Pizza de queso</i> <i>Perros calientes de Turquía</i> <i>Sandwich de queso fundido</i> <i>Sun-Butter & Jelly</i> <i>Sandwich</i> <i>Nachos</i> <i>Viernes:</i> <i>Pizza de peperoni</i> <i>Papa fritas</i> <i>Lunes, miércoles</i> <i>Papas fritas</i> <i>Grano integral:</i> <i>Panecillo</i> <i>Pan plano</i> <i>Pan de rebanada</i> <i>Pretzel horneado suave</i> <i>Pastas</i> <i>Arroz</i> <i>Selección de condimentos:</i> <i>Aderezo ranch</i> <i>Salsa de tomate</i> <i>Mayonesa</i> <i>Mostaza</i> <i>Salsa BBQ</i> <i>Aderezo Italiano</i> <i>Elección de leche:</i> <i>1% de Leche</i> <i>Leche de Chocolate libre de grasa</i> <i>Jugo Servido Diariamente:</i> <i>Jugo de manzana: (martes y viernes.)</i> <i>Ponche de frutas: (Lunes y jueves)</i> <i>Jugo de uva: (miércoles)</i> Menus are subject to change without notice.
				Entrada: <i>Palos de mozzarella</i> <i>Emparedado de pavo</i> <i>Ensalada De Pollo De</i> <i>Palomitas De Maíz</i> <i>Lados</i> <i>Brócoli cocido al vapor</i> <i>Rodajas De Pepino Fresco</i> <i>Manzana</i> <i>fresca Craisins</i>	
04 <i>No Hay Clases</i>	05 Entrada: <i>Muslos De Pollo De Búfalo</i> <i>Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo</i> <i>Ensalada del chef</i> <i>Lados</i> <i>Maíz dorado dulce</i> <i>Tira De Pimienta Verde Fresca</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Pera fresca</i>	06 Entrada : <i>Palitos De Pizza</i> <i>Sándwich De Pavo Y Queso</i> <i>Ensalada De Rancho De Pollo</i> <i>Lados</i> <i>Verduras mixtas al vapor</i> <i>Palos de jicama</i> <i>Plátano fresco</i> <i>Naranja fresca</i>	07 Entrada: <i>Meatball Pizza Sub Sandwich de ensalada de pollo</i> <i>Ensalada All American</i> <i>Lados</i> <i>Charro Frijoles Negros</i> <i>Tallos de apio</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Pera fresca</i>	08 Entrada: <i>Hamburguesacone queso</i> <i>Sándwich De Pavo Y Queso</i> <i>Ensalada De Pollo De Búfalo</i> <i>Lados</i> <i>Brócoli cocido al vapor</i> <i>Tiras de pimiento verde fresco</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Craisins</i>	
11 Entrada: <i>Muslo de pollo a la barbacoa</i> <i>Jamón De Pavo, Envoltura De Pavo</i> <i>Ensalada De Frutas Y Queso</i> <i>Lados</i> <i>Papas fritas</i> <i>Brócoli fresco</i> <i>Manzana fresca Naranja fresca</i>	12 Entrada: <i>Papa horneada</i> <i>Sándwich De Pavo Y Queso</i> <i>Plato de ensalada de pollo</i> <i>Lados</i> <i>Maíz dorado dulce</i> <i>Calabacín fresco</i> <i>Craisins</i> <i>Pera fresca</i>	13 Entrada: <i>Mac y Queso</i> <i>Sándwich de queso</i> <i>Plato de ensalada de atún</i> <i>Lados</i> <i>Brócoli cocido al vapor</i> <i>Palos de jicama</i> <i>Plátano fresco</i> <i>Naranja fresca</i>	14 Entrada: <i>Ravioli De Queso Jumbo</i> <i>Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo</i> <i>Ensalada De Chef De Pavo</i> <i>Lados</i> <i>Alubias Vegetarianas Al Horno</i> <i>Zanahorias bebe</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Pera fresca</i>	15 Entrada: <i>Pavo asado</i> <i>Sandwich De Ensalada De Huevo</i> <i>Ensalada De Rancho De Pollo</i> <i>Lados</i> <i>Brócoli cocido al vapor</i> <i>Tiras de pimiento verde fresco</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Craisins</i>	
18 Entrada: <i>Dunkers de queso italiano</i> <i>Sandwich De Ensalada De Atún</i> <i>Ensalada De Rancho De Pollo</i> <i>Lados</i> <i>Puré de patatas</i> <i>Zanahorias frescas</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Naranja fresca</i>	19 Entrada: <i>Hamburguesa con queso</i> <i>Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo A La Parrilla</i> <i>Ensalada del chef</i> <i>Lados</i> <i>Maíz dorado dulce</i> <i>Apio Fresco</i> <i>Craisins</i> <i>Pera fresca</i>	20 Entrada: <i>Papa al horno chili</i> <i>Nuggets de pollo</i> <i>Ensalada De Pollo De</i> <i>Palomitas De Maíz</i> <i>Lados</i> <i>Brócoli cocido al vapor</i> <i>Palos de jicama</i> <i>Plátano fresco</i> <i>Naranja fresca</i>	21 Entrada: <i>Sloppy Joes</i> <i>Sandwich De Ensalada De Huevo</i> <i>Ensalada de pollo hummus</i> <i>Lados</i> <i>Charro Frijoles Negros</i> <i>Zanahorias y palitos de apio</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Pera fresca</i>	22 Entrada: <i>Fajita De Pollo Quesadilla</i> <i>Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo</i> <i>Ensalada De Frijol Nacho</i> <i>Lados</i> <i>Brócoli cocido al vapor</i> <i>Pimientos verdes frescos</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Craisins</i>	
25 Entrada: <i>Adentro hacia fuera pasta</i> <i>Envoltura de pollo ranchero</i> <i>Ensalada De Pollo Baja</i> <i>Lados</i> <i>Guisantes y zanahorias</i> <i>Tallos de apio</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Naranja fresca</i>	26 Entrada: <i>Hamburguesa con queso</i> <i>Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo A La Parrilla</i> <i>Sándwich de queso</i> <i>Ensalada del chef</i> <i>Lados</i> <i>Maíz dorado dulce</i> <i>Apio Fresco</i> <i>Craisins</i> <i>Pera fresca</i>	27 Entrada: <i>Palitos De Pizza</i> <i>Sándwich De Pavo Y Queso</i> <i>Ensalada De Búfalo De Pollo</i> <i>Lados</i> <i>Brócoli cocido al vapor</i> <i>Palos de jicama</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Naranja fresca</i>	28 Entrada: <i>Mini Corn Dog</i> <i>Envoltura de queso</i> <i>Ensalada de fruta de invierno</i> <i>Lados</i> <i>Frijoles vegetarianos</i> <i>Zanahorias frescas</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Pera fresca</i>	29 Entrada: <i>Macarrones con queso</i> <i>Nuggets de pollo</i> <i>Plato de ensalada de pollo</i> <i>Lados</i> <i>Brócoli cocido al vapor</i> <i>Pimientos verdes frescos</i> <i>Manzana fresca</i> <i>Craisins</i>	

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.

