



Mayo, 2019

Almuerzo en la escuela intermedia

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
		01 Entrada: Palitos De Pizza De Queso Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada De Pollo De Búfalo Lados Brócoli cocido al vapor Palos de jicama Plátano fresco Naranja fresca	02 Entrada: Mini pollo maíz perro Envoltura de queso Ensalada De Frutas Y Queso Lados Alubias Vegetarianas Al Horno Zanahorias frescas Manzana fresca Melón fresco	03 Entrada: Pizza de peperoni Sandwich De Ensalada De Huevo Plato de ensalada de pollo Lados Brócoli cocido al vapor Tiras De Pimienta Verde Manzana fresca Naranja fresca	<h3>Special News...</h3> <p>Servir todos los días:</p> <p>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</p> <p>Viernes: Pizza de peperoni Papa fritas</p> <p>Lunes, miércoles Papas fritas</p> <p>Grano integral:</p> <p>Panecillo Pan plano Pan de rebanada Pretzel horneado suave Pastas Arroz</p> <p>Selección de condimentos:</p> <p>Aderezo ranch Salsa de tomate Mayonesa Mostaza Salsa BBQ Aderezo Italiano</p> <p>Elección de leche: 1% de Leche Leche de Chocolate libre de grasa</p> <p>Jugo Servido Diariamente:</p> <p>Jugo de manzana: (martes y viernes.) Ponche de frutas: (Lunes y jueves) Jugo de uva: (miércoles) Menús are subject to change without notice.</p>
06 Entrada: Papas al horno con brócoli y queso Envoltura de queso Plato de ensalada de atún Lados Guisantes y zanahorias al vapor Zanahorias frescas Manzana fresca Naranja fresca	07 Entrada: Muslos De Pollo De Búfalo Sándwich de jamón y queso Ensalada del chef Lados Maíz dorado dulce Tiras De Pimienta Verde Manzana fresca Melón fresco	08 Entrada: Perrito caliente estilo chicago Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada de pollo Lados Brócoli cocido al vapor Palos de jicama Plátano fresco Naranja fresca	09 Entrada: Sub albóndiga Sandwich De Ensalada De Pollo Ensalada del chef Lados Charro Frijoles Negros Palitos de apio fresco Manzana fresca Melón fresco	10 Entrada: T a la parrilla, jamón derretido Emparedado de pavo Sándwich De Pollo De Palomitas De Maíz Lados Brócoli cocido al vapor Tiras De Pimienta Verde Manzana fresca Naranja fresca	
13 Entrada: Palitos De Pizza De Queso Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo Ensalada De Hummus Y Pollo Lados Calabacín Al Vapor Zanahorias bebe Manzana fresca Naranja fresca	14 Entrada: Muslos De Pollo De Búfalo Jamón De Pavo Y Derretido De Queso Ensalada De Frijol Nacho Lados Maíz dorado dulce Tiras de pimienta verde fresco Manzana fresca Melon fresca	15 Entrada: Hot Dog estilo chicago Sándwich De Pavo Y Queso Ensalada De Pollo Baja Lados Brócoli cocido al vapor Palos de jicama Plátano fresco Naranja fresca	16 Entrada: Meatball Pizza Sub Sandwich de ensalada de pollo Ensalada De Chef De Huevo Lados Charro Frijoles Negros Zanahorias bebe Manzana fresca Melon fresca	17 Entrada: Hamburguesa con queso Jamón De Pavo Y Derretido De Queso Ensalada De Pollo De Búfalo Lados Brócoli cocido al vapor Tiras de pimienta verde Manzana fresca Naranja fresca	
20 Entrada: Muslo de pollo de búfalo Sandwich De Ensalada De Atún Lados Puré de patatas Zanahorias frescas Manzana fresca Naranja fresca	21 Entrada: Papas al horno con brócoli y queso Sándwich De Pavo Y Queso Lados Maíz dorado dulce Calabacín fresco Arándanos Melon fresca	22 Entrada: Mac y Queso Sándwich de queso Lados Brócoli cocido al vapor Palos de jicama Plátano fresco Naranja fresca	23 Entrada: Alas de pollo sin hueso Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo Lados Alubias Vegetarianas Al Horno Zanahorias bebe Manzana fresca Melon fresca	24 Entrada: Pavo asado Sandwich De Ensalada De Huevo Lados Brócoli cocido al vapor Tiras De Pimienta Verde Manzana fresca Naranja fresca	
27 No hay clases	28 Entrada: Hamburguesa con queso Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo A La Parrilla Lados Maíz dorado dulce Verduras frescas Fruta fresca	29 Entrada: Papa al horno chili Nuggets de pollo Lados Brócoli cocido al vapor Verduras fresca Fruta fresca	30 Entrada: Sloppy Joes Sandwich De Ensalada De Huevo Lados Charro Frijoles Negros Verduras frescas Fruta fresca	31 Entrada: Fajita De Pollo Quesadilla Sándwich De Jamón Y Queso De Pavo Lados Brócoli cocido al vapor Verduras frescas Fruta 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.

