



Noviembre 2018

Almuerzo en la escuela intermedia

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
			01 Entrada: Pizza de queso Cheesy Wrap Placa de fruta y queso de invierno Lados: Fogata Chipotle Beans Zanahorias frescas Banana fresca Pera fresca	02 Entrada: Pizza de peperoni Sandwich de ensalada de huevo Plato de ensalada de pollo Lados: Ensalada de Romaine Tiras de pimiento rojo Manzana fresca Sandía fresca	Special News... <i>Servir todos los días:</i> 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 <i>Viernes:</i> Pizza de peperoni <i>Lunes, miércoles, viernes:</i> Papas fritas <i>Grano integral:</i> Panecillo Pan plano Pan de rebanada Pretzel horneado suave Pastas Arroz <i>Selección de condimentos:</i> Aderezo ranch Salsa de tomate Mayonesa Mostaza Salsa BBQ Aderezo Italiano <i>Elección de leche:</i> 1% de grasa libre o Leche con chocolate sin grasa Menus are subject to change without notice.
05 No hay clases	06 No hay clases	07 Entrada: Sandwich de costilla de cerdo a la barbacoa Sandwich de queso y pavo Ensalada César de pollo Lados: Guisantes verdes al vapor Palitos Jicama Manzana fresca Sandía fresca	08 Entrada Meatball Pizza Sub Sandwich de ensalada de pollo Ensalada de Cobb All-American Lados: Frijoles negros Charro Tallos de apio Banana fresca Pera fresca	09 Entrada: Macarrones con queso Emparedado de pavo Ensalada de pollo con palomitas de maíz Lados: Brócoli cocido al vapor Rebanadas de pepino fresco Manzana fresca Sandía fresca	
12 Entrada: Pollo de palomitas de naranja con brócoli Sandwich de jamón y queso de pavo Ensalada de hummus y pollo Lados: Calabacín al vapor Cuñas de tomates frescos Manzana fresca Naranja fresca	13 Entrada: Sandwich de jamón y queso de pavo a la plancha Sandwich de ensalada de pollo Ensalada de Nacho de frijoles Lados: Maíz cocido al vapor Tallos de apio Banana fresca Peras frescas	14 Entrada: Cuenco de pollo Nugget Bowl Sandwich de ensalada de huevo Ensalada de Pollo Baja Lados: Guisantes y zanahorias al vapor Palitos Jicama Manzana fresca	15 Entrada: Macarrones con queso Con palos de pescado Sandwich de queso y pavo Ensalada Egg Chef Lados: Kickin' Beans Zanahorias frescas Banana fresca Peras frescas	16 Entrada: Hamburguesa con queso en moño Sandwich de jamón y queso de pavo Ensalada de pollo Buffalo Lados: Ensalada de Romaine Pepino fresco Manzana fresca Sandía fresca	
19 Entrada: Palillo de pollo empanizado T.Ham Turquía y envoltura de queso Placa de fruta y queso de invierno Lados: Puré de patatas Brócoli fresco Manzana fresca Naranja fresca	20 Entrada: Hamburguesa con queso Sandwich de queso y pavo Plato de ensalada de pollo Lados: Zanahorias glaseadas de naranja Calabacín fresco Banana fresca Pera fresca	21 Dia de Gracias	22 Dia de Gracias	23 Dia de Gracias	
26 Entrada: Palillos de pollo Buffalo Ensalada de atún Sandwich Ensalada César de pollo Lados: Puré Zanahorias frescas Manzana fresca Naranja fresca	27 Entrada: Espaguetis Sandwich de queso y pavo Ensalada de chef All-American Lados: Maíz cocido al vapor Tallos de apio Banana fresca Pera fresca	28 Entrada: Chili Cheese Baked Potato Sandwich de queso Ensalada de pollo con palomitas de maíz Lados: Judías verdes al vapor Palitos Jicama Manzana fresca Sandía fresca	29 Entrada: Sandwich de pavo y queso a la parrilla Sandwich de ensalada de huevo Ensalada de hummus Lados: Frijoles horneados vegetarianos Apio con Zanahorias Banana fresca Pera fresca	30 Entrada: Empanado de pescado empanizado Sandwich de jamón y queso de pavo Ensalada de Nacho de frijoles Lados: Brócoli cocido al vapor Tiras de pimiento rojo Manzana fresca Sandía 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.

