



# Octubre 2017

## Almuerzo de escuela media

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
<b>2</b> pastel de carne Ensalada de cubitos de queso de fruta Sandwich de pavo Lados: Papas fritas Cuñas de tomates frescos Manzana fresca Naranja fresca	<b>3</b> Bowl de palomitas de pollo Ensalada de Platana de Atún Queso asado a la parrilla SDW Lados: Calabaza al vapor fresca Pepino fresco de la rebanada Plátano fresco Naranja fresca	<b>4</b> Pasta de queso Ensalada de jamon cobb Sandwich de jamón Lados: Calabaza asada fresca Tallos de apio Manzana fresca Cantalupo fresco	<b>5</b> Nachos Ensalada de rancho al horno de pollo Envoltura de queso Lados: Frijoles pintos Zanahorias frescas para bebés Plátano fresco Pera fresca	<b>6</b> Chili Bowl Ensalada griega Sandwich de ensalada de huevo Pizza de peperoni Lados: Brócoli cocido al vapor Tiras de pimiento rojo Manzana fresca Ensalada de fruta fresca	<b>Special News...</b>  <b>Serve Daily:</b> Hamburger on Bun Chicken Patty Spicy Chicken Patty Chicken Nuggets Chicken Tenders Cheese Pizza Turkey Hot Dogs Grilled Cheese Sun-Butter & Jelly Sandwich  <b>Grain Choice:</b> All Breads, Pastas, Rice, and Breading are Whole Grain.  <b>Condiments Selection:</b> Ranch Dressing Ketchup Mayonnaise Mustard BBQ Sauce  <b>Milk Choice:</b> Skim Milk 1% Milk
<b>9</b> No School	<b>10</b> No School	<b>11</b> Pollo de palomitas oriental Con arroz Ensalada de Romaine Ensalada de atún SDW Lados: Mordeduras de Tater de la patata dulce Calabaza fresca Manzana fresca Cantalupo fresco	<b>12</b> Pasta Carbonara Ensalada de Chef de pavo Sándwich de queso Lados: Frijoles negros Tallos de apio Plátano fresco Pera fresca	<b>13</b> Chana Masala Veg Sopa de Frijol con Arroz Amarillo Ensalada de jamón de pavo Pizza de peperoni Lados: Brócoli cocido al vapor Ensalada de Ensalada de Coles Manzana fresca Ensalada de fruta fresca	
<b>16</b> Salisbury Steak w / Pasta de fideos Ensalada de pollo Ensalada de huevo SDW Lados: Coles de Bruselas asadas Cuñas frescas de tomate Manzana fresca Naranja fresca	<b>17</b> Cuenco de país de Nugget de pollo ensalada Cobb Lados: Zanahorias asadas Jicama Sticks Plátano fresco Naranja fresca	<b>18</b> Chili Mac Ensalada de manzana Jamón de pavo sándwich Lados: Calabaza al vapor Tallos de apio Manzana fresca Cantalupo fresco	<b>19</b> Pavo asada con salsa y relleno Ensalada de palomitas de pollo Pavo sandwich Lados: Frijoles pintos Zanahorias frescas para bebés Plátano fresco Pera fresca	<b>20</b> Guiso de Jambalaya con Arroz Ensalada de nacho Envoltura de queso Pizza de peperoni Lados: Brócoli cocido al vapor Rebanadas de pepino fresco Manzana fresca Ensalada de fruta fresca	
<b>23</b> Espaguetis con albóndigas Ensalada de taco Sandwich de pavo Lados: Mordeduras de Tater Brócoli fresco Manzana fresca Naranja fresca	<b>24</b> Palitos de pescado con Mac y queso Ensalada de Chef de Turquía Sandwich de ensalada de huevo Lados: Judías verdes Tiras de pimiento rojo Plátano fresco Naranja fresca	<b>25</b> Pilones empanados Ensalada de nacho Sandwich de jamón de pavo Lados: Patatas dulces fritas Calabaza fresca Manzana fresca Cantalupo fresco	<b>26</b> Tazón de tortilla de frijoles y arroz Ensalada de pollo de palomitas Sandwich de ensalada de atún Lados: Frijoles negros Tallos de apio Plátano fresco Pera fresca	<b>27</b> Pollo Agridulce Ensalada de atún Envoltura de ensalada de huevo Pizza de peperoni Lados: Brócoli cocido al vapor Ensalada de pepino Manzana fresca Ensalada de fruta fresca	
<b>30</b> Tambores asados al horno Ensalada de Baja Sandwich de jamón de Turquía Lados: Puré de patatas Brócoli fresco Manzana fresca Naranja fresca	<b>31</b> Pasta Rotini con Salsa Ensalada Cesar Sandwich de ensalada de atún Lados: Frijoles verdes al vapor Tiras de pimiento rojo Plátano fresco Naranja fresca				

Menus are subject to change without notice.

**To make a meal, student must select at least 1 serving of fruit or vegetable.**

**A parent/guardian of any student with a food allergy should feel Free to contact the Food Service Director at: (708) 484-5773.**

