



Septiembre 2018

Almuerzo en la escuela intermedia

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	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 pepperoni <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> Leche desnatada 1% de leche Menus are subject to change without notice.
03 No hay clases	04 No hay clases	05 Entrada: Sándwich de costilla de cerdo a la barbacoa Sándwich de queso y pavo Ensalada César de pollo Lados: Guisantes verdes al vapor Palitos Jicama Manzana fresca Sandía fresca	06 Entrada: Meatball Pizza Sub Sándwich de ensalada de pollo Ensalada de Cobb All-American Lados: Frijoles negros Charro Tallos de apio Banana fresca Pera fresca	07 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	
10 Entrada: Pollo de palomitas de naranja con brócoli Sándwich de jamón y queso de pavo Ensalada de hummus y pollo Lados: Calabacín al vapor Cuñas de tomates frescos Manzana fresca Naranja fresca	11 Entrada: Sándwich de jamón y queso de pavo a la plancha Sándwich de ensalada de pollo Ensalada de Nacho de frijoles Lados: Maíz cocido al vapor Tallos de apio Banana fresca Peras frescas	12 Entrada: Cuenco de pollo Nugget Bowl Sándwich de ensalada de huevo Ensalada de Pollo Baja Lados: Guisantes y zanahorias al vapor Palitos Jicama Manzana fresca	13 Entrada: Macarrones con queso Con palos de pescado Sándwich de queso y pavo Ensalada Egg Chef Lados: Kickin' Beans Zanahorias frescas Banana fresca Peras frescas	14 Entrada: Hamburguesa con queso en moño Sándwich de jamón y queso de pavo Ensalada de pollo Buffalo Lados: Ensalada de Romaine Pepino fresco Manzana fresca Sandía fresca	
17 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	18 Entrada: Hamburguesa con queso Sándwich de queso y pavo Plato de ensalada de pollo Lados: Zanahorias glaseadas de naranja Calabacín fresco Banana fresca Pera fresca	19 Entrada: Macarrones con queso Sándwich de queso Plato de ensalada de atún Lados: Guisantes verdes al vapor Palitos Jicama Manzana fresca Sandía fresca	20 Entrada: Raviolos de queso Jumbo W/ Salsa Marinara Sándwich de jamón y queso de pavo Ensalada de pavo Chef Lados: Fogata Chipotle Beans Zanahorias frescas Banana fresca Fresh Pear	21 Entrada: Pavo asado Sándwich de ensalada de huevo Ensalada César de pollo Lados: Brócoli cocido al vapor Tiras de pimiento rojo Manzana fresca Sandía fresca	
24 Entrada: Palillos de pollo Buffalo Ensalada de atún Sandwich Ensalada César de pollo Lados: Puré Zanahorias frescas Manzana fresca Naranja fresca	25 Entrada: Espaguetis Sándwich de queso y pavo Ensalada de chef All-American Lados: Maíz cocido al vapor Tallos de apio Banana fresca Pera fresca	26 Entrada: Chili Cheese Baked Potato Sándwich de queso Ensalada de pollo con palomitas de maíz Lados: Judías verdes al vapor Palitos Jicama Manzana fresca Sandía fresca	27 Entrada: Sándwich de pavo y queso a la parrilla Sándwich de ensalada de huevo Ensalada de hummus y pollo Lados: Frijoles horneados vegetarianos Palitos de apio con zanahorias pequeñas Banana fresca Pera fresca	28 Entrada: Empanado de pescado empanizado Sándwich 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.

