



# Septiembre 2018

## Almuerzo en la escuela intermedia

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	<b>Special News...</b>  <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  Viernes: Pizza de pepperoni  Lunes, miércoles, viernes: Papas fritas  Grano integral:  Panecillo Pan plano Pan de rebanada Pretzel horneado suave Pastas Arroz  Selección de condimentos:  Aderezo ranch Salsa de tomate Mayonesa Mostaza Salsa BBQ Aderezo Italiano  Elección de leche: Leche desnatada 1% de leche  Menus are subject to change without notice.
<b>03</b> No hay clases	<b>04</b> No hay clases	<b>05</b> 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	<b>06</b> 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	<b>07</b> 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	
<b>10</b> 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	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	
<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> Entrada: Macarrones con queso Sándwich de queso Plato de ensalada de atún Lados: Guisantes verdes al vapor Palitos Jicama Manzana fresca Sandía fresca	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	
<b>24</b> Entrada: Palillos de pollo Buffalo Ensalada de atún Sandwich Ensalada César de pollo Lados: Puré Zanahorias frescas Manzana fresca Naranja fresca	<b>25</b> Entrada: Espaguetis Sándwich de queso y pavo Ensalada de chef All-American Lados: Maíz cocido al vapor Tallos de apio Banana fresca Pera fresca	<b>26</b> 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	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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.

