

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 No hay escuela
4 No hay escuela	5 Alitas de pollo con su hueso Papas asadas con hierbas Maíz entero Pan integral Sister Shubert Ensalada Verduras de la huerta Opciones de fruta* y leche*	6 Hamburguesa /hamburguesa con queso y vegetariana en pan integral Surtido de acompañamientos frescos Frijoles horneados Verduras de la huerta Opciones de frutas* y leche*	7 Rollito de primavera en un cuenco Pan Naan integral Arroz integral Verduras y hummus Opciones de fruta* Opciones de leche*	8 Pedazos de pollo con rebozo integral Ensalada de pasta integral con verduras Boniato/camote al horno Verduras de la huerta Opciones de fruta* y leche*
11 Papas fritas al horno con salsa de queso Surtido de verduras Frijoles rancheros Arroz integral sazonado Opciones de frutas* Opciones de leche*	12 Pollo y salsa Alfredo con pasta integral Palitos de pan integral de ajo Guisantes/chícharos y zanahorias al vapor---Verduras de la huerta Opciones de fruta* y leche*	13 Calzone integral con hamburguesa de queso Brócoli al vapor Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*	14 Sándwich de pavo al estilo sureño "Dill'iscious" Calabaza asada Frijoles horneados Verduras de la huerta Opciones de fruta* Opciones de leche*	15 Poppers de camarones integrales, Macarrones con cavatappi y tres quesos Zanahorias al vapor Ensalada ranchera de pepino Verduras de la huerta Opciones de frutas* y leche*
18 Pollo Parmesana Con pasta integral Judías verdes/ejotes al vapor Verduras de la huerta Opciones de fruta* Opciones de leche*	19 Fajita de pollo Chiles y cebolla al vapor Acompañamientos frescos Frijoles refritos Arroz integral sazonado Opciones de fruta* y leche*	20 Rollo integral de canela Tortilla de huevos con queso Papas tipo desayuno Chiles de diferentes colores Verduras de la huerta Opciones de fruta* y leche*	21 Salchicha de carne Frijoles horneados vegetarianos Ensalada de col cremosa Verduras de la huerta Opciones de frutas* y leche*	22 Pan integral del ajo y queso con Salsa Marinara Ensalada César Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*
25 Cesta de Mini muestra Verduras variadas asadas Verduras con hummus Opciones de fruta* Opciones de leche*	26 Primo Pizza integral Brócoli al vapor Verduras de la huerta Opciones de frutas* Opciones de leche*	27 Aprendizaje Electronico Sin Comidas	28 No hay escuela Día de Acción de Gracias	29 No hay escuela Día de Acción de Gracias

Alternativas de almuerzo: Sándwich o pedazo de pizza que incluye opciones de frutas, verduras y leche.

Almuerzo de ensalada pre-hecha: Opciones diarias estarán en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar. Incluye opciones de frutas, pan integral, y leche. **Almuerzo global:** Opciones diarias están en el sitio web de nutrición infantil del distrito escolar. Incluye opciones de fruta, verdura y leche.

Comidas gratis para todos los/las estudiantes



- ◆ **Comidas gratis:** Todos los alumnos matriculados en el distrito escolar pueden recibir un desayuno y un almuerzo gratuitos todos los días.
- ◆ Los artículos Ala Carte y todas las comidas para adultos se cobrarán en consecuencia. Las comidas para adultos se cobrarán \$5.00 por comida.
- ◆ La leche está incluida en el precio de una comida de desayuno y almuerzo. A los estudiantes que tomen leche sólo en las comidas se les cobrará \$0.50 por cartón. Por favor, sepa que si su hijo trae el almuerzo de casa y pide leche se le cobrará.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.