

# Howell Mountain Elementary School Menu January/Enero 2023



Even if your child does not eat in the cafeteria, it is important to fill out the **alternate income form** to receive other benefits.

Questions?

**Call us at 707-965-2423**

**Menus subject to change according to what is fresh, local and in season.**

**Fruit and Veggies offered daily with meal including milk.**

### Meal Prices

All students will be offered meals at no charge to them.

Student Breakfast \$0.00

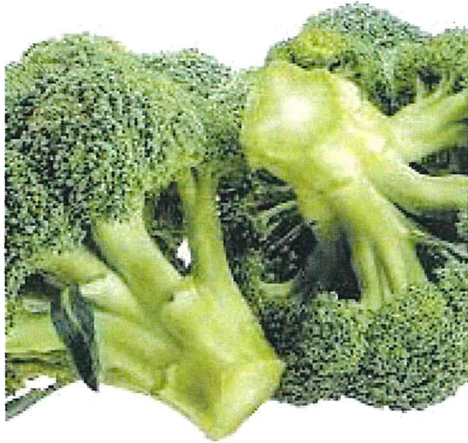
Student Lunch \$0.00

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	3	4 <i>WINTER BREAK</i>	5 <i>WINTER BREAK</i>	6 <i>WINTER BREAK</i>
9 <i>Choice of Cereal</i>  Chicken Strips Rice	10 <i>Pancakes</i>  Garlic Parmesan Pasta	11 <i>Breakfast Sandwich</i>  Pizza Day	12 <i>Waffles</i>  Cheese Quesadillas	13 <i>Homemade Muffin</i>  Hamburger Baked Fries
16  MLK Day Holiday No School	17 <i>Choice of Cereal</i>  Chili Mac	18 <i>Croissant Sandwich</i>  Corn Dog	19 <i>Pancakes</i>  Chicken Posole	20 <i>Cinnamon Rolls</i>  Pesto Chicken Sandwich
23 <i>Concha</i>  Pesto Pasta	24 <i>Twin Bars</i>  Toasted Cheese Sandwich & Tomato Soup	25 <i>Cinnamon Roll</i>  Pizza Day	26 <i>Oatmeal</i>  Beef, Bean & Rice Burrito	27 <i>Croissant &amp; Yogurt</i>  Sloppy Joes
30 <i>Choice of Cereal</i> ~  Chicken Nuggets & Tater Tots	31 <i>Cinnamon Roll</i>  Mac & Cheese	<b>Broccoli Fun Facts:</b> Italian immigrants first introduced broccoli to the United States in the 1800s. The word broccoli comes from an Italian word broccoli which means "the flowering top of a cabbage". In the United States, California produces 90% of the crop. The vegetable is a member of the Brassicaceae family which also includes cabbage, kale, and cauliflower.		

***"Howell Mountain Elementary School District is an equal opportunity provider and employer"***

***"El Distrito Escolar Primario de Howell Mountain es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades"***

# Howell Mountain Elementary School Menu January/Enero 2023



Incluso si su hijo/a no come en la cafetería, es importante completar el **formulario de ingresos alternativo** para recibir otros beneficios.

¿Preguntas?

**Llámenos al 707-965-2423**

Menús sujetos a cambios según lo que sea fresco, local y de temporada.

Frutas y verduras se ofrecen diariamente con comida que incluye leche.

### Precios de las comidas

A todos los estudiantes se les ofrece-

Desayuno para estudiantes \$0.00

Almuerzo Estudiantil \$0.00

Desayuno para adultos \$4.00/

Almuerzo \$6.00

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	3	4 <i>DESCANZO DE INVIERNO</i>	5 <i>DESCANZO DE INVIERNO</i>	6 <i>DESCANZO DE INVIERNO</i>
9 <i>Opcion de Cereal</i>  Nuggets de Pollo Arroz	10 <i>Panqueques</i>  Pasta de Ajo y Queso Parmesano	11 <i>Sandwich de Desayuno</i>  Dia de Pizza	12 <i>Waffles</i>  Quesadillas de Queso	13 <i>Pan Muffin Hecho en Casa</i>  Hamburguesa Papas Fritas
16 MLK Day Dia Festivo No Hay Clases	17 <i>Oopcion de Cereal</i>  Macaron con Chile	18 <i>Sandwich de Pan Croissant</i>  Salchicha Empanizada	19 <i>Panqueques</i>  Pozole de Pollo	20 <i>Rollos de Canela</i>  Sandwich de Pollo con Pesto
23 <i>Pan-Concha</i>  Pasta Pesto	24 <i>Barras Twin</i>  Sandwich Tostado con Queso & Sopa de Jitomate	25 <i>Rollo de Canela</i>  Dia de Pizza	26 <i>Avena</i>  Burrito de Carne de Res, Frijoles & Arroz	27 <i>Pan Croissant &amp; Yogur</i>  Sloppy Joes (Hamburguesa de carne molida en chile rojo)
30 <i>Opcion de Cereal</i>  Nuggets de Polo & Tater Tots (papas fritas pequeñas )	31 <i>Rollo de Canela</i>  Macaron & Queso	<b>Datos Curiosos Sobre el Brócoli:</b> Los inmigrantes italianos introdujeron el brócoli en los Estados Unidos por primera vez en el siglo XIX. La palabra brócoli proviene de una palabra italiana brócoli que significa "la punta floreciente de un repollo". En los Estados Unidos, California produce el 90% de la cosecha. El vegetal es un miembro de la familia Brassicaceae que también incluye repollo, col rizada y coliflor.		

**"Howell Mountain Elementary School District is an equal opportunity provider and employer"**

**"El Distrito Escolar Primario de Howell Mountain es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades"**