



## October School Menu/ Menu Escolar de Octubre 2022



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 ofrecerán comidas sin cargo para ellos.

Desayuno para estudiantes \$0.00

Almuerzo Estudiantil \$0.00

Desayuno para adultos \$4.00/

Almuerzo \$6.00

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
				
3 <i>Surtido de Cereal</i>  Tamal	4 <i>Waffles (Gofres)</i>  Sopa de Fideos con Pollo	5 <i>Pan de Desayuno</i>  Día de Pizza	6 <i>Muffin -Pan Inglés de jamón y queso</i>  Taco de Carne de Res Arroz & Frijoles	7 <i>Twin Bars (Barras)</i>  Salchicha Empanizada <b>Ensalada de rúcula</b>
10 <b>No Hay Clases</b>	11 <i>Panqueques</i>  Tinga de Pollo  Arroz & Frijoles	12 <i>Burrito De Desayuno</i>  Día de Pizza	13 <i>Waffles (Gofres)</i>  Sandwich con Queso Asado  Galleta	14 <i>Muffins (Pan)</i>  Hamburguesa Papas Fritas al horno
17 <i>Pan Bagel/Queso</i>  <i>Crema</i>  Pasta con Pesto	18 <i>Sandwich De Desayuno</i>  Quesadilla Arroz	19 <i>Rollo de miel (Pan)</i>  Día de Pizza	20 <i>Pan-Croissant con Salchicha</i>  Pozole de Pollo Chips de Tortilla	21 <i>Postre de Yogur y Granola</i>  Salchicha Empanizada Papas Fritas
24 <i>Surtido de Cereal</i>  Spaghetti con Carne de Res	25 <i>Postre de Durazno</i>  Fajitas de Pollo Arroz/Tortilla	26 <i>Avena y Coberturas</i>  Día de Pizza	27 <i>Twin Bars (Barras)</i>  <i>Chile Verde</i> Arroz & Frijoles	28 <i>Muffin- Pan de limón y arándanos</i>  Salchicha Empanizada
31 <i>Pan- Bagel /Queso</i>  <i>Crema</i>  <i>Tiras de Pollo</i> Cuadritos de Papa Dulce de Halloween		<b>Datos curiosos de la Rúcula:</b> Es una nutritive verdure de hoja verde de origen mediterráneo. La rúcula también se conoce como ensalada o rúcula de jardín. Fue traído a América por los colonos briánicos. El aroma y el sabor especiados de la rúcula la hacen naturalmente resistente a las plagas.  <b>"El Distrito Escolar Primario de Howell Mountain es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades"</b>		