

# Howell Mountain Elementary School Menu October 2024



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 ...**

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

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

**Every day we provide vegetarian and lactose free options equivalent to the main entree for students who have different dietary needs or preferences.**

**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
	<b>1</b> <i>Breakfast Sandwich</i>  Veggie Nuggets Rice/Tater Tots	<b>2</b> <i>Bagel/Cream Cheese</i>  Pizza Day	<b>3</b> <i>Pancakes</i>  Lentil Soup Toasted Cheese	<b>4</b> <i>Homemade Scone</i>  Turkey Ciabatta Sandwich
<b>7</b> <i>Bagel/Cream Cheese</i>  Pasta with Meat Sauce	<b>8</b> <i>Waffles</i>  Bean Taco Salad Tortilla Chips	<b>9</b> <i>Cinnamon Crumble</i>  Pizza Day	<b>10</b> <i>Breakfast Burrito</i>  Chicken Noodle Soup Roll	<b>11</b> <i>Twin Bars</i>  Hamburger
<b>14</b> <i>Choice of Cereal</i>  Sunbutter/Jelly Sandwich	<b>15</b> <i>French Toast Sticks</i>  Bean/Cheese Burrito	<b>16</b> <i>Bagel/Cream Cheese</i>  Pizza Day	<b>17</b> <i>Breakfast Sandwich</i>  Toasted Cheese Tomato Soup	<b>18</b> <i>Concha</i>  Chicken Strips Rice
<b>21</b> <i>Bagel/Cream Cheese</i>  Chicken Parmesan Pasta	<b>22</b> <i>Oatmeal /Fruit Bowl</i>  Quesadilla Beans	<b>23</b> <i>Waffles</i>  Pizza Day	<b>24</b> <i>Smoothie/cracker</i>  Chicken Posole Tortilla Chips	<b>25</b> <i>Homemade Muffin</i>  Deli Sandwich Snack
<b>28</b> <i>French Toast Sticks</i>  Pasta with Meat Sauce	<b>29</b> <i>Breakfast Sandwich</i>  Chicken Taco Beans	<b>30</b> <i>Bagel/Cream Cheese</i>  Pizza Day	<b>31</b> <i>Pancakes</i>  Veggie Nuggets Rice/Tater Tots	

**Carrot Fun Facts:** Carrots are a root vegetable. Carrots are tap roots that get most of their nutrients from the soil. Carrots are almost 90% water. This helps keep the body hydrated and gives carrots their crisp texture. Carrots have a lot of vitamin A. Cooking carrots releases beta-carotene, which the body uses to make vitamin A. Vitamin A is important for vision, skin health, and the immune system. Carrots can help keep teeth healthy. This makes them a good snack between meals.

***“Howell Mountain Elementary School is an equal opportunity provider and employer”***

# Howell Mountain Elementary School Menu Octubre 2024



Incluso si su hijo/a no come en la cafetería, Es importante llenar el formulario de ingresos alternativos para recibir otros beneficios

Prejuntas?

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

Los menús están sujetos a cambios de acuerdo con lo fresco, locales y de temporada.

Frutas y verduras ofrecidas diariamente con la comida que incluye leche.

Todos los días ofrecemos opciones vegetarianas y sin lactosa equivalentes al plato principal para estudiantes que tienen diferentes necesidades o preferencias dietéticas.

### Precios de las comidas

A todos los estudiantes se les ofrecerán comidas sin costo alguno para ellos.

Desayuno Estudiante \$0.00

Almuerzo Estudiante \$0.00

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 <i>Sandwich De Desayuno</i>  Nuggets Vegetarianos Arroz/Tater Tots	2 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i>  Dia de Pizza	3 <i>Panqueques</i>  Sopa de Lentejas Queso Tostado	4 <i>Scone Hecho en Casa</i>  Chapata de Pavo Sandwich
7 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i>  Salsa de Carne para Pasta	8 <i>Waffles</i>  Taco Ensalada de Frijoles Tortilla Chips	9 <i>Cinnamon Crumble</i>  Dia de Pizza	10 <i>Burrito de Desayuno</i>  Chicken Noodle Soup Roll	11 <i>Twin Bars</i>  Hamburguesa
14 <i>Eleccion de Cereales</i>  Sandwich de Crema de Girasol y Jalea	15 <i>Palitos de Pan Frances</i>  Burrito de Frijoles y queso	16 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i>  Dia de Pizza	17 <i>Sandwich de Desayuno</i>  Queso Tostado Sopa de Tomate	18 <i>Concha</i>  Piezas de Pollo Y Arroz
21 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i>  Pasta de Pollo a la Parmesana	22 <i>Avena/ Frutero</i>  Quesadilla Y Frijoles	23 <i>Waffles</i>  Dia de Pizza	24 <i>Batido/cracker</i>  Posole de Pollo Tortilla Chips	25 <i>Muffin Hecho en Casa</i>  Sandwich de Delicatessen
28 <i>Palitos de Pan Frances</i>  Salsa de Carne para Pasta	29 <i>Sandwich de Desayuno</i>  Taco de Pollo Y Frijoles	30 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i>  Dia de Pizza	31 <i>Panqueques</i>  Nuggets Vegetarianos Arroz/Tater Tots	

**Datos curiosos sobre la zanahoria:** Las zanahorias son un tubérculo. Las zanahorias son raíces primarias que obtienen la mayoría de sus nutrientes del suelo. Las zanahorias son casi un 90% de agua. Esto ayuda a mantener el cuerpo hidratado y le da a las zanahorias su textura crujiente. Las zanahorias tienen mucha vitamina A. Cocinar las zanahorias libera betacaroteno, que el cuerpo utiliza para producir vitamina A. La vitamina A es importante para la visión, la salud de la piel y el sistema inmunitario. Las zanahorias pueden ayudar a mantener los dientes sanos. Esto los convierte en un buen tentempié entre comidas.

***"Howell Mountain Elementary School es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades."***