

Howell Mountain Elementary School Menu September 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 (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.

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
2 Labor Day Holiday No School	3 <i>Concha</i> Chicken Parmesan Pasta	4 <i>Bagel/Cream Cheese</i> Pizza Day	5 <i>Pancakes</i> Beef Taco	6 <i>Homemade Muffin</i> Hot Dog
9 <i>Concha</i> Chili Mac	10 <i>Waffles</i> Bean and Cheese Burrito	11 <i>Bagel/Cream Cheese</i> Pizza Day	12 <i>Breakfast Sandwich</i> Chicken Teriyaki & Rice	13 <i>French Toast Sticks</i> Hamburger
16 <i>Pancakes</i> Chicken Pesto Pasta Pasta	17 <i>Breakfast Sandwich</i> Quesadilla Beans	18 <i>Bagel/Cream Cheese</i> Pizza Day	19 <i>Yogurt Parfait</i> Chicken Chow Mein	20 <i>Homemade Muffin</i> Chicken Burger
23 <i>Choice of Cereal</i> Lentil Soup Roll	24 <i>Waffles</i> Beef Burrito	25 <i>Bagel/Cream Cheese</i> Pizza Day	26 <i>Breakfast Burrito</i> Bean Taco Salad	27 <i>Concha</i> Chicken Strips Rice
30 <i>French Toast Sticks</i> Pasta/Meat sauce				

Green Beans Fun Facts: Green beans are rich in vitamin C, beta-carotene, folate, potassium, vitamin K, and calcium. They also contain plant-based iron and proteins that help maintain healthy bones, hair, and immune systems. The green bean originated in Central and South America and there's evidence that it has been cultivated in Mexico and Peru for millenia. There are more than 500 cultivars of green beans.

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

Howell Mountain Elementary School Menu de Septiembre 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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 Dia Del Trabajo No Hay Clases	3 <i>Concha</i> Pasta de Pollo a la Parmesana	4 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i> Dia De Pizza	5 <i>Panqueques</i> Taco de Carne de Res	6 <i>Muffin hecho en casa</i> Salchicha Empanizada
9 <i>Concha</i> (Chili Mac) Macaron con Chile	10 <i>Waffles</i> Burrito de frijoles y queso	11 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i> Dia De Pizza	12 <i>Sandwich de Desayuno</i> Pollo de Teriyaki Y Arroz	13 <i>Palitos de Pan Frances</i> Hamburguesa
16 <i>Panqueques</i> Pasta al Pesto de Pollo	17 <i>Sandwich de Desayuno</i> Quesadilla Y Frijoles	18 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i> Dia De Pizza	19 <i>Yogurt Parfait</i> Chow Mein de Pollo	20 <i>Muffin Hecho en Casa</i> Hamburguesa de Pollo
23 <i>Eleccion de Cereales</i> Sopa de Lentejas Pan	24 <i>Waffles</i> Burrito de Carne de Res	25 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i> Dia De Pizza	26 <i>Burrito de Desayuno</i> Taco Ensalada de frijoles	27 <i>Concha</i> Piezas de pollo (nuggets) y Arroz
30 <i>Palitos de Pan Frances</i> Pasta/Salsa de Carne				

Datos curiosos sobre las judías verdes: Las judías verdes son ricas en vitamina C, betacaroteno, ácido fólico, potasio, vitamina K y calcio. También contienen hierro y proteínas de origen vegetal que ayudan a mantener sanos los huesos, el cabello y el sistema inmunológico.

El frijol verde se originó en América Central y del Sur y hay evidencia de que se ha cultivado en México y Perú durante milenios. Hay más de 500 cultivares de judías verdes.

“Howell Mountain Elementary School es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades..”