



Tulsa Public Schools – Menu Almuerzo High School

Enero 2018



SELECCIONES PARA TODOS LOS DIAS

Fruta fresca • Vegetales frescos o al vapor • Jugo de fruta • Media pinta de Leche



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 Vacaciones de invierno 	2 Vacaciones de invierno	3 Dia Profesional No Escuela	4 Muslo de Pollo al Horno Crujiente Enchilada de queso Hamburguesa con Queso Ensalada del Chef con Cheez-it Sándwich de Pavo y Queso Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Hawaiana Picante Rollo de Pan Integral	5 Fritos con Carne de Chile Perro Caliente de Maíz Sándwich de Pollo Crujiente Ensalada del Chef Vegetariana con Cheez-it Sándwich de Jamón y Queso Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Suprema Clásico
8 Perro Caliente Dedos de Carne Sándwich Caliente de Pavo y Queso Ensalada Chef de Pavo con Cheez-it Bandeja de Fruta y Queso con Cheez-it Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Vegetariana Suprema Rollo de Pan Integral	9 Burrito de Chili y Queso Nuggets de Pescado Crujientes Ensalada Vegetariana Chef con Cheez-it Envuelto de Pollo Picante Nachos con Queso y Frijoles Negros Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza de Hamburguesa Americana Arroz español	10 Pasta Italiana al Horno con Pan Tostado de ajo Sándwich de Pollo Crujiente Hamburguesa Ensalada del Chef de Jamón con Cheez-it Envuelto Americano Pizza de Queso Pizza Suprema Vegetariana Pizza de Pollo Buffalo	11 Sub de Albóndigas Calientes Papa Horneada con Brócoli y Salsa de Queso Quesadilla Hondureña Ensalada de Pollo Crujiente con Cheez-it Sándwich Jamón y Queso Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Suprema Clásico	12 Tiras de Pollo Crujiente con Waffles Hamburguesa con Queso Perro caliente de Maíz Ensalada Vegetariana Chef con Cheez-it Envuelto de Pavo y Queso Pizza de queso Pizza de Pepperoni Pizza Hawaiana Picante Rollo de Pan Integral Pastel de Vacaciones
15 Martin Luther King Jr H Dia Feriado No Escuela	16 Pollo Agridulce Queso Nachos con Frijoles Refritos Hamburguesa Ensalada del Chef de Pavo con Cheez-it Sándwich Jamón y Queso Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza de Pollo Buffalo Arroz con Cilantro	17 Pasta Alfredo con Pollo y Brocoli Pan Tostado de ajo Sub de Albóndigas Calientes Hamburguesa con Queso Ensalada Chef Vegetariana con Cheez-it Sub de Pavo y Queso Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Hamburguesa Americano	18 Pie de Fritos con Chili Muslo de Pollo al Horno Crujiente Sandwich Caliente de Pavo y Queso Ensalada Chef de Jamon con Cheez Its Bandeja de Fruta y Queso con Cheez Its Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Hawaiana Picante	19 Macaroni con Queso Perro Caliente Sandwich de Pollo Crujiente Ensalada Chef de Pavo con Cheez Its Envuelto Italiano Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Suprema Clásica
22 Dedos de Milanesa de Carne Sándwich Caliente de Jamón y Queso Sándwich de Pollo Picante Ensalada de Pollo Crujiente con Cheez Its Bandeja de Fruta y Queso Cheez Its Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Vegetariana Suprema Rollo de Pan Integral	23 Tiras de Pollo Crujientes con Waffle Sándwich de Pollo BBQ Fajitas de Pollo Asado Sub de Pavo y Queso Ensalada Chef vegetariana c/ Cheez Its Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Clásica Suprema	24 Spaghetti con Albóndigas y Pan Tostado de Ajo Burrito de Chili y Queso Sándwich de Pollo Crujiente Ensalada Chef de Jamón con Cheez Its Envuelto American Pizza de Queso Pizza Vegetariana Suprema Pizza de Pollo Buffalo	25 Quesadilla Hondureña de Frijoles Sándwich de Pollo Crujiente Nuggets de Pescado Ensalada Chef Vegetariana con Cheez Its Sándwich de jamón y Queso Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Clásica Suprema Pan Cowboy	26 Tiras de Pollo Hamburguesa con Queso Sándwich de pollo a la Plancha Ensalada del Chef de Pavo con Cheez-it Envuelto de Pollo Picante Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pizza Hawaiana Picante Rollo de Pan Integral
29 Hot Meatball Sub Chicken Pot Pie Hot Ham & Cheese Sandwich Turkey Chef Salad w/ Cheez-Its Southwest Veggie Wrap Cheese Pizza Pepperoni Pizza Veggie Supreme Pizza Whole Wheat Roll	30 Spicy Crispy Orange Chicken Nacho Salad Grilled Cheese Sandwich Ham Chef Salad w/ Cheez-Its Fruit & Cheese Plate w/ Cheez-Its Cheese Pizza Veggie Supreme Pizza Buffalo Chicken Pizza Cilantro Lime Rice	31 Mac n Cheese Spicy Chicken Sandwich Hamburger Turkey Chef Salad w/ Cheez-Its Ham & Cheese Wrap Cheese Pizza Pepperoni Pizza All American Cheeseburger Pizza		

El menú está sujeto a cambios sin previo aviso.

Esta institución es un empleador y proveedor con igualdad de oportunidades