

ESCUELAS PUBLICAS DE TULSA

ESCUELAS INTERMEDIAS

Enero 17- 21

Nuestros menús están alineados con el Desafío Escolar Más Saludable de los Estados Unidos de la USDA.



**UN MÍNIMO DE 6
ACOPAÑANTES SON
OFRECIDOS
DIARIAMENTE CON EL
ALMUERZO**

Ensalada fresca de jardín verdes más frutas y verduras, en una variedad acogedora. Los artículos cultivados localmente se ofrecen siempre que estén disponibles en la temporada. Leche baja en grasa o sin grasa incluida con todas las comidas.



LUNES	Raviolis de queso con salsa de carne y judías verdes
MARTES	Pollo tierno con rollo de cena y zanahorias glaseadas
MIÉRCOLES	Pollo agri dulce con Lo Mein y brócoli
JUEVES	Totchos de res con maíz azteca
VIERNES	Lomos de pollo con puré de papas con salsa gravy y verduras mixtas

V

Especial Diario
Hamburguesa, hamburguesa con queso, sandwich de pollo crujiente y sandwich de pollo crujiente picante



LUNES	Lomos de pollo y papas tots
MARTES	Nuggets de pollo y papas fritas
MIÉRCOLES	Lomos de pollo y papas fritas de batata
JUEVES	Nuggets de pollo y cuñas de papa
VIERNES	Sandwich de pcerdo BBQ y papas rizadas



Un estudiante dijo:
"Las patatas Fiesta con queso en cima es increíble"

LUNES	Nachos de pollo o tacos con frijoles refritos
TUESDAY	Nachos de ternera o tacos con papas Fiesta
WEDNESDAY	Enchiladas de carne o tacos de pollo o nachos con frijoles refritos
THURSDAY	Nachos de ternera o tacos con papas Fiesta
FRIDAY	Nachos y tacos de pollo con frijoles charros



Especial Diario
Pizza de Pepperoni y Queso (V)

LUNES	Pizza de salchicha
TUESDAY	Personal de Pepperoni
WEDNESDAY	Pizza del mes
THURSDAY	Calzone de carnes
FRIDAY	Pizza de hamburguesa

V Vegetarian
SP Smart Pick

We use menu identifiers in the café to help student recognize Vegetarian & Smart Pick options. Smart Pick selections meet specific criteria for fat, sodium & calories.

To file a complaint of discrimination, write U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call (800) 795-3272 (voice) or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.