

ESCUELAS PUBLICAS DE TULSA

ESCUELAS INTERMEDIAS

Enero 3 - 7

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.



- MARTES** Panqueques con huevos revueltos
- MIÉRCOLES** Pollo Alfredo Maccon brócoli y zanahorias
- JUEVES** Chili y Pande Maíz con Maíz
- VIERNES** Tazón de pollo con palomitas de maíz con puré de papa, toques de salsa y judías verdes



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



- MARTES** Nuggets de pollo y papas fritas Ofertas
- MIÉRCOLES** de pollo y papas fritas de batata Nuggets
- JUEVES** de pollo y cuñas de papa Subde
- VIERNES** albóndigas con papas fritas en espiral



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

- TUESDAY** Nachos de ternera o tacos con papas Fiesta
- WEDNESDAY** Enchiladas de carne o tacos de pollo con 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)

- TUESDAY** Personal de Pepperoni
- WEDNESDAY** Pizza del mes
- THURSDAY** Calzone de carne
- FRIDAY** Piza 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.