

# ESCUELAS PUBLICAS DE TULSA

## ESCUELAS INTERMEDIAS

Enero 24-28

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**

Espaguetis y albóndigas con verduras mixtas al vapor

**MARTES**

Pastel de pollo con un popurrí de verduras de otoño

**MIÉRCOLES**

Pollo a la naranja con arroz al vapor

**JUEVES**

Palitos de tostadas francesas con huevos revueltos

**VIERNES**

Dedos de bistec con rollo caliente y puré de papas

**V**

### Especial Diario

*Hamburguesa, hamburguesa con queso, sándwich de pollo crujiente y sándwich 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**

Hamburguesa tipo pizza y papas fritas



### Un estudiantedijo:

*"Las patatas Fiesta con queso encima es increíble"*

**LUNES**

Nachos de pollo o tacos con frijoles refritos

**TUESDAY**

Nachos de ternera o tacos con papas Fiesta

**WEDNESDAY**

Enchiladas de pollo 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.*

