

# ESCUELAS PUBLICAS DE TULSA

## ESCUELAS INTERMEDIAS

Mayo 2-6

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.



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

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

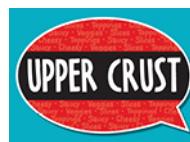


<b>LUNES</b>	Lomos de pollo y papas tots
<b>MARTES</b>	Nuggets de pollo y papas fritas
<b>MIÉRCOLES</b>	Lomos de pollo y papas fritas de batata
<b>JUEVES</b>	Nuggets de pollo y cuñas de papa
<b>VIERNES</b>	Sandwich de pcerdo BBQ y papas rizadas



**Un estudiante dijo:**  
*"Las papas Fiesta con queso en crema son increíbles"*

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



**Especial Diario**  
*Pizza de Pepperoni y Queso (V)*

<b>LUNES</b>	Pizza de salchicha
<b>TUESDAY</b>	Personal de Pepperoni (P)
<b>WEDNESDAY</b>	Pizza del mes
<b>THURSDAY</b>	Calzone de carnes (P)
<b>FRIDAY</b>	Pizza de hamburguesa

**Especial Diario**  
*Submarino de jamón de pavo*



<b>LUNES</b>	Ensalada Chef y Envuelto de pollo
<b>MARTES</b>	Ensalada Chef y Envuelto de pollo
<b>MIÉRCOLES</b>	Ensalada Chef y Envuelto de pollo
<b>JUEVES</b>	Ensalada Chef y Envuelto de pollo
<b>VIERNES</b>	Ensalada Chef y Caja de proteínas

(V) denota vegetariano amigable  
(P) denota contiene puerco

# ESCUELAS PUBLICAS DE TULSA

## ESCUELAS INTERMEDIAS

Mayo 9-13

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

**V**

**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

**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 estudiante dijo:**

*"Las papas Fiesta con queso 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

**Especial Diario**

*Submarino de jamón de pavo*



**LUNES**

Ensalada Chef y Envuelto de pollo

**MARTES**

Ensalada Chef y Envuelto de pollo

**MIÉRCOLES**

Ensalada Chef y Envuelto de pollo

**JUEVES**

Ensalada Chef y Envuelto de pollo

**VIERNES**

Ensalada Chef y Caja de proteínas

(V) denota vegetariano amigable  
(P) denota contiene puerco

# ESCUELAS PUBLICAS DE TULSA

## ESCUELAS INTERMEDIAS

Mayo 16-20

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.



<b>LUNES</b>	Chili de carne sobre Fritos con maíz
<b>MARTES</b>	Sándwich de queso a la plancha con Broccoli <b>V</b>
<b>MIÉRCOLES</b>	Pollo a la parmesana con verduras mixtas al vapor
<b>JUEVES</b>	(P) Sándwich con cerdo BBQ, ensalada de repollo y frijoles horneados
<b>VIERNES</b>	Pollo rebozado con puré de papas y salsa gravy con ejotes

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

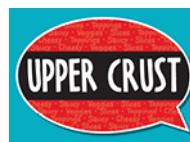


<b>LUNES</b>	Lomos de pollo y papas tots
<b>MARTES</b>	Nuggets de pollo y papas fritas rizadas
<b>MIÉRCOLES</b>	Lomos de pollo y papas fritas de batata
<b>JUEVES</b>	Nuggets de pollo y cuñas de papa
<b>VIERNES</b>	Perro caliente con chili y papas fritas



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

<b>LUNES</b>	Nachos de pollo o tacos con frijoles refritos
<b>MARTES</b>	Nachos de carne o tacos con papas Fiesta
<b>MIÉRCOLES</b>	Enchiladas de pollo o tacos de pollo o nachos con frijoles refritos
<b>JUEVES</b>	Nachos de carne o tacos con papas Fiesta
<b>VIERNES</b>	Nachos y tacos de pollo con frijoles charros



**Especial Diario**  
*Pizza de Peperoni (P) y Queso (V)*

<b>LUNES</b>	Pizza de pollo Buffalo
<b>MARTES</b>	Personal de Salchicha
<b>MIÉRCOLES</b>	Pizza Suprema (P)
<b>JUEVES</b>	Calzón de salchicha
<b>VIERNES</b>	Pizza de jalapeño

**Especial Diario**

*Submarino de jamón de pavo o pavo*



<b>LUNES</b>	Ensalada con pollo y Envuelto de pollo y tocineta con salsa Ranch
<b>MARTES</b>	Ensalada con pollo y Envuelto de pollo y tocineta con salsa Ranch
<b>MIÉRCOLES</b>	Ensalada con pollo y Envuelto de pollo y tocineta con salsa Ranch
<b>JUEVES</b>	Ensalada con pollo y Envuelto de pollo y tocineta con salsa Ranch
<b>VIERNES</b>	Ensalada con pollo y Caja de proteínas

(V) denota vegetariano amigable  
(P) denota contiene puerco

# ESCUELAS PUBLICAS DE TULSA

## ESCUELAS INTERMEDIAS

Mayo 23-27

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.



<b>LUNES</b>	Albóndigas Asiaticas con LoMein y Brocoli
<b>MARTES</b>	Panqueques y huevos revueltos <b>V</b>
<b>MIERCOLES</b>	Macarroni con Alfredo, pollo, brocoli y zanahorias
<b>JUEVES</b>	Chili de carne con pan de maiz y maíz
<b>VIERNES</b>	Tazon de pollo con puré de papas, Gravy y verduras mixtas

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



<b>LUNES</b>	Lomos de pollo y papas tots
<b>MARTES</b>	Nuggets de pollo y papas fritas
<b>MIERCOLES</b>	Lomos de pollo y papas fritas de batata
<b>JUEVES</b>	Nuggets de pollo y cuñas de papa
<b>VIERNES</b>	Submarino con albóndigas y papas rizadas



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

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



**Especial Diario**  
*Pizza de Pepperoni (P) y Queso (V)*

<b>LUNES</b>	Pizza de salchicha
<b>TUESDAY</b>	Personal de Pepperoni (P)
<b>WEDNESDAY</b>	Pizza del mes
<b>THURSDAY</b>	Calzone de carnes (P)
<b>FRIDAY</b>	Pizza de hamburguesa

**Especial Diario**  
*Submarino de jamón de pavo o pavo*



<b>LUNES</b>	Ensalada del Chef y Envuelto de pollo crujiente
<b>MARTES</b>	Ensalada del Chef y Envuelto de pollo crujiente
<b>MIERCOLES</b>	Ensalada del Chef y Envuelto de pollo crujiente
<b>JUEVES</b>	Ensalada del Chef y Envuelto de pollo crujiente
<b>VIERNES</b>	Ensalada del Chef y Caja de proteínas

(V) denota vegetariano amigable  
(P) denota contiene puerco