

Medford Middle Schools

MAYO 2018

USDA y esta institución ofrecen igualdad de oportunidades



ELECCIONES DIARIAS:

Hamburguesas a la brasa, de carne y de pollo: Original o especiada

Todos los sandwiches en pan integral e incluyen un viaje al bar de ensalada.

Acompañamiento diario –Papas horneadas



UN MÍNIMO DE 5 OPCIONES DIARIAS ADEMÁS DEL ALMUERZO SELECCIONADO

Ensalada de la huerta, mas una gran variedad de frutas y verduras

Ofrecemos artículos locales cuando la estación del año lo permite

En todas las comidas se incluye leche con poca grasa o sin grasa

SP V

	1 Boston dog Caña de papa	2 Palos de pescado con Caña de papa y Salsa Tártara Pan integral	3 Gravy de pavo con Puré de papas Pan integral	4 Espagueti con Salsa de carne Ensalada Cesar
7 Burrito de chili verde Arroz con cilantro y lima	8 Chili dog Ensalada de la huerta V	9 Pretzel blando con salsa de queso Ensalada Caesar	10 Cuenco de palomitas de pollo Pan integral	11 Pasta con pollo parmesano Brócoli escaldado
14 Barritas de pan rellenas de queso Salsa Marinara	15 Maui dog Caña de papa	16 Carne y gravy con Puré de papas y Pan integral	17 Po Boy de pescado Ensalada Col Sriracha V	18 Pasta Alfredo de pollo Guisantes
21 Austin dog Caña de papa V	22 Pollo barbacoa con papas y queso Pan integral V	23 Sopa Pozole con cerdo Tortilla chips	24 Sandwich caliente de queso Sopa de tomate	25 Carne a la Stroganoff Ensalada Cesar V
28 NO HAY CLASES MEMORIAL DAY	29 Cornodog Caña de papa	30 Chili Arco Iris y Papa asada con queso Pan integral	31 Sandwich caliente de queso Sopa de tomate	Precio de los almuerzos: Estudiante: \$ 2.60 Adulto: \$ 3.60



ELECCIONES DIARIAS

A diario: Queso (V), Pepperoni

lun: Salchicha mar: Hawaiana miér: Suprema juev: pollo Búfalo vier: ¡CALZONES!

Estas comidas incluyen una vuelta al bar de ensaladas Thrive. V

Todas las pizzas llevan queso bajo en grasa, salsa baja en sodio y harina integral.



SOLO EN HEDRICK
ESTA VEZ

Lunes: Pollo Teriyaki

Martes: Pollo a la naranja

Miércoles: Pollo agridulce

Jueves: Pollo Fuego de Dragón

Viernes: Pollo General Tso's

Acompañamientos diarios: Arroz o pasta integral y Salteado de verdura fresca



SELECCIONES DIARIAS

-Pavo y queso

-Jamón y queso

-Combinación Americana V

-Mega-Vegetal

Todos los sandwiches se sirven con pan integral e incluyen un viaje al bar de ensaladas Thrive. Se ofrecen opciones vegetarianas todos los días.



Lun/Miér/Vier: Nachos o Taco Ensalada con elección de carne, pollo, cerdo o queso V

mar/juev: Tacos o Burritos con elección de carne, pollo, cerdo o queso V

Todos los días: Frijoles refritos, arroz guisado, Lechuga, Tomate, cebolla, aceitunas, Jalapeño, Salsa



V Vegetaria

SP Smart Pick

Lunes: Sub de pavo y queso, Wrap pollo Cesar, Ensalada Chef

Martes: Sub jamón y queso, Wrap pollo crujiente, ensalada espinacas

Miércoles: Sub italiano, Wrap pollo SW, Ensalada Cesar de pollo

Jueves: Sub Americano, Ensalada taco, Wrap de Buffalo

Viernes: Wrap italiano, Sandwich de manteca de cacahuete y jalea, Ensalada de la huerta

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Los menús están sujetos a cambios.

Para denunciar discriminación, escriba al director del Departamento de agricultura U.S., Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or llame al (800) 795-3272 (mensaje hablado) o (202) 720-6382 (TTY).