

Chelan Middle/High School

Octubre 2018

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 Desayuno: Pizza de desayuno Almuerzo: Pan relleno de queso con salsa Marinara, y ejotes	2 Desayuno: Sándwich de desayuno con Salchicha Almuerzo: Macaron con queso y Palomitas de pollo	3 Desayuno: Barra de Jamón y Queso, pan tostado Almuerzo: Pollo agri-dulce, arroz y galleta de la fortuna	4 Desayuno: Parfait de Pie de manzana Washington, Barra de energía Pro-ball Almuerzo: Hamburguesa o hamburguesa con queso y Jo-Jos	5 Desayuno: La Cocinera Decide Almuerzo: Wraps o Sándwich de costilla-B-Q y Papitas
8 Desayuno: Panqueques y salchichas Almuerzo: Burrito o Taco, antojito y nieve	9 Desayuno: Omelet de tocino y queso y pan tostado Almuerzo: Trocitos de carne de Res Para someter en Teriyaki, Arroz	10 Desayuno: Bagel de Pizza para el desayuno Almuerzo: Tacos de harina y frijoles Refritos	11 Salida temprana Desayuno: Parfait de frutas Almuerzo: La Cocinera Decide	12 NO HAY CLASES
15 Desayuno: Pan Frances y salchichas Almuerzo: Steak de Pollo, puré de papas y Gravy	16 Desayuno: Panecillos recién omeados y liquidado Almuerzo: Pollo Mandarín arroz, Galleta de la Fortuna	17 Desayuno: Barra de Jamón y Queso, pan tostado Almuerzo: Estacas de Chili	18 Desayuno: Parfait de frutas Almuerzo: Perros calientes o perros Alemanes y papas	19 Desayuno: Panecillos de miel y queso de tiras Almuerzo: Wraps o pie de pollo
22 Desayuno: Bagel con queso crema y yogurt Almuerzo: desayuno para el almuerzo	23 Desayuno: Sándwich de desayuno con Salchicha Almuerzo: Nachos machos y frijoles refritos	24 Desayuno: Pizza de desayuno Almuerzo: Pozole y Quesadilla	25 Desayuno: Parfait de frutas Almuerzo: Hamburguesa y Jo-Jos	26 Desayuno: Panqueques y salchichas Almuerzo: Wraps o cacerola de papas Tater Tot
29 Desayuno: Pan de calabaza y queso de tiras Almuerzo: Chili de Vegetales, papa al horno y panecillo	30 Desayuno: Omelet de tocino y queso y panecillo Almuerzo: Pizza de queso o Pepperoni Pizza, panecillos y un antojito de fruta	31 Desayuno: Barra de Jamón y Queso, pan tostado Almuerzo: Sándwich de Queso a la Parrilla Sopa de Tomate y Galleta		

Todas las comidas incluyen dos Opciones de leche: Blanca sin grasa, 1% o Chocolate sin grasa.

Todas de desayuno incluye fruta y/o jugo y cereal frio como alternativo como opción en el menú

Todos de almuerzo incluye pasar por la barra de verduras y frutas frescas.

El cereal, pan y arroz es integral.

¿Quieres ganar un dinero extra? Combátase en sustituta/o en el programa de alimentos mientras su hijo/a esta en clases! Solicitudes en línea para trabajar en el servicio de alimentos.

El Distrito Escolar de Lake Chelan es un Empleador y Proveedor de igualdad en Oportunidades.

Alimentos pueden cambiar.