






# Chelan Middle/High School

# Abril 2019

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 	2 	3 	4 	5 
8 <b>Desayuno:</b> Panecillos, y tiras de queso <b>Almuerzo:</b> Pizza de queso o pepperoni	9 <b>Desayuno:</b> Barra de jamón y queso, pan tostado <b>Almuerzo:</b> Chili Havstacks	10 <b>Desayuno:</b> Pizza <b>Almuerzo:</b> Pollo Alfredo con pan de maíz	11 <b>Desayuno:</b> Postre de frutas <b>Almuerzo:</b> Hamburguesa con papas fritas	12 <b>Desayuno:</b> Huevos revueltos <b>Almuerzo:</b> Wraps o Lasaña con pan de ajo
15 <b>Desayuno:</b> Barra nutritiva, yogur <b>Almuerzo:</b> Flautas de pollo y tiras de queso	16 <b>Desayuno:</b> Pan francés y salchicha <b>Almuerzo:</b> Palomitas de pollo, y papas fritas	17 <b>Desayuno:</b> Avena con fruta <b>Almuerzo:</b> Ravioli de queso con pan	18 <b>Desayuno:</b> Postre de frutas <b>Almuerzo:</b> Pollo Teriyaki con arroz, y galleta	19 <b>Desayuno:</b> Omelet de tocino, queso y papas <b>Almuerzo:</b> Wraps o Sándwich de pollo, y chips
22 <b>Desayuno:</b> Panecillos de manzana, y yogur <b>Almuerzo:</b> Tacos y frijoles refritos	23 <b>Desayuno:</b> Pan con salsa gravy <b>Almuerzo:</b> Pan relleno de queso con salsa marinara y eiotes	24 <b>Desayuno:</b> Rosquilla con queso crema <b>Almuerzo:</b> Variedad Asiática, arroz y galleta de la fortuna	25 SALIDA TEMPRANA	26 <b>NO HAY CLASES</b>
29 <b>Desayuno:</b> Panecillos y yogur <b>Almuerzo:</b> Hamburguesa de pollo con papas fritas	30 <b>Desayuno:</b> Barra de jamón y queso con pan tostado <b>Almuerzo:</b> Pizza de queso o pepperoni			

**Todas las comidas** incluyen dos opciones de leche: Blanca de 1% sin grasa o leche chocolate sin grasa

**Todos los desayunos** incluyen fruta o jugo y cereal como alternativo.

**Todos los almuerzos** incluyen un plato principal y después pasan por la barra de verduras y frutas frescas.

Cereal, pan y arroz son de grano entero.

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

Alimentos pueden cambiar

