



Escuelas Públicas de Tulsa – Escuelas Superior Menú de Almuerzo




Octubre 2017



OPCIONES DIARIAS


Fruta • Vegetales Natural ó Al Vapor • Jugo de Fruta • Media Pinta de Leche



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Fajitas de biftec del país Sándwich caliente de pavo y queso Sándwich picante de pollo Plato de fruta y queso con Cheez Its Ensalada de pollo crujiente con Cheez Its Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza veggie supremo Bollo de pan de trigo	3 Fajitas de pollo crujiente con gofre  Sándwich de cerdo BBQ Fajitas de pollo a la parilla Sub de pavo y queso Ensalada chef veggie con Cheez Its Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza clasica supremo	4 Espaguetis con albóndigas y tostada con ajo Burrito de chili y queso Sándwich de pollo crujiente Ensalada chef de jamón con Cheez Its Wrap americano Pizza con queso Pizza veggie supremo Pizza con pollo búfalo	5 Quesadilla de frijoles hondurenses Sándwich de pollo picante Nuggets de pescado Ensalada chef veggie con Cheez Its Sándwich de jamón y queso Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza clasica supremo Pan vaquero	6 Fajitas de pollo Hamburguesa con queso Sándwich de pollo a la parilla Ensalada chef de pavo con Cheez Its Wrap de pollo picante Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza picante hawaiano Bollo de pan de trigo
9 Sub caliente de albóndigas Pot Pie de pollo Sándwich caliente de jamón y queso Ensalada chef de pavo con Cheez-Its Wrap Southwest Veggie Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza veggie supremo Bollo de pan de trigo	10  Pollo naranja picante crujiente Ensalada nacho Sándwich de queso a la parilla Ensalada chef de jamón con Cheez-Its Plato de fruta y queso con Cheez-Its Pizza con queso Pizza veggie supremo  Pizza con pollo búfalo Arroz cilantro	11 Mac n Cheese  Sándwich de pollo picante Hamburguesa Ensalada chef de pavo con Cheez-Its Wrap de jamón y queso Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza estilo hamburguesa con queso	12 Muslo de pollo al horno crujiente Enchilada de queso Hamburguesa con queso Ensalada chef veggie con Cheez-Its Sándwich de pavo y queso Pizza con queso Pizza con pepperoni  Pizza picante hawaiano Bollo de pan de trigo	13 Frito Pie Corn Dog Sándwich de pollo crujiente Ensalada chef veggie con Cheez-Its Sándwich de jamón y queso Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza clasica supremo
16 Hot Dog Fajitas de bistec del país Sándwich caliente de jamón y queso Ensalada chef de pavo con Cheez-Its Plato de fruta y queso con Cheez-Its Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza veggie supremo Bollo de pan de trigo	17 Burrito de chili y queso Nuggets de pescado crujiente Ensalada chef veggie con Cheez-Its Wrap de pollo picante Nachos con queso y frijoles negros Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza estilo hamburguesa con queso Arroz pardo español	18 No Hay Clases Conferencia de Maestros y Padres	19 No Hay Clases Fall Break	20 No Hay Clases Fall Break 
23 No Hay Clases Día Profesional	24 Pollo dulce y amargo Nacho con queso y frijoles refritos Hamburguesa Ensalada chef de pavo con Cheez-Its Sándwich de jamón y queso Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza con pollo búfalo Arroz cilantro	25 Pollo brócoli con Pasta alfredo y tostada con ajo Sub caliente de albóndigas Hamburguesa con queso Ensalada chef veggie con Cheez-Its Sub de pavo y queso Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza estilo hamburguesa con queso	27 Frito Pie Muslo de pollo al horno crujiente Ensalada chef de jamón con Cheez-Its Sándwich caliente de pavo y queso Plato de fruta y queso con Cheez-Its Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza picante hawaiano Bollo de pan de trigo	28 Mac n Cheese Hot Dog Sándwich de pollo crujiente Ensalada chef de pavo con Cheez-Its Wrap italiano Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza clasica supremo
30 Fajitas de biftec del país Sándwich caliente de pavo y queso Sándwich picante de pollo Plato de fruta y queso con Cheez Its Ensalada de pollo crujiente con Cheez Its Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza veggie supremo Bollo de pan de trigo	31 Fajitas de pollo crujiente con gofre  Sándwich de cerdo BBQ Fajitas de pollo a la parilla Sub de pavo y queso Ensalada chef veggie con Cheez Its Pizza con queso Pizza con pepperoni Pizza clasica supremo	 Condimenta tu día con un poco de calor		

Menú está sujeto a cambios sin previo aviso

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

 indica este producto es de cerdo