

Hawthorn

Distrito Escolar 73

Menu de Almuerzo

Octubre 2018



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 Tacos Suaves Con Carne y Queso 31g O Sandwich de Costillas con BBQ 40g Barra de Frutas y Vegetales	2 Pepitas de Pollo 9.5g O Macaroni con Queso 31g Brocoli al Vapor 6g Barra de Frutas y Vegetales	3 Pizza de Queso En Pan Integral 37g O Perro Caliente Estilo Chicago 30g Barra de Frutas y Vegetales	4 Panqueques Esponjosos 30g Con Salchicha 0g O Sandwich de Pollo 27g Papas Redondas 19g Miel 20g Barra de Frutas y Vegetales	5 NO HAY CLASES DIA DE INSTITUTO
8 Sandwich de Pollo 40g O Sandwich de Queso 28g Papa Tri Tater 13g Barra de Frutas y Vegetales	9 Nacho Supremo Con Carne y Queso 34g O Palos de Queso 32g Barra de Frutas y Vegetales	10 Pollo Palomita 15g O Bistec Salisbury 5g Con Pure de Papa 48g y Gravy 2g y Rollo 13g Barra de Frutas y Vegetales	11 Pasta Rotini Con Albondigas Italianas 28g Y Pan de Ajo 14g O Hamburguesa con Queso 28g Barra de Frutas y Vegetales	12 Pizza de Queso 37g O Mini Salchichas 33g Frijoles de Soya 3g Barra de Frutas y Vegetales
15 Palos de Queso 32g O Sandwich de Pollo Ensalada de Col 1g Barra de Frutas y Vegetales	16 Tacos Suaves Con Carne y Queso 31g O Pizza Rellena 36g Barra de Frutas y Vegetales	17 Quesadilla 31g O Mini Salchichas 33g Frijoles Refritos 12g Barra de Frutas y Vegetales	18 Pepitas de Pollo 9.5g O Macaroni con Queso 30.5g Brocoli al Vapor 5g Barra de Frutas y Vegetales	19 Hamburguesa con Queso 28g O Palos de Pan Frances 23g Miel 20g Barra de Frutas y Vegetales
22 Sandwich de Pollo Y Waffle 56g O Pan Plano de Queso con Ajo 35g Barra de Frutas y Vegetales	23 Sandwich de Queso 33g O Tiritas de Pollo 17g Barra de Frutas y Vegetales	24 Perro Caliente Estilo Chicago 30g O Pizza de Queso 37g Barra de Frutas y Vegetales	25 Panqueques Esponjosos 30g Con Salchicha 0g O Sandwich de Costillas con BBQ 40g Papa Tri Tater 13g Barra de Frutas y Vegetales	26 Plato de Pollo Palomita Con Pure de Papa Y Maiz Dulce 69g O Palos de Queso 32g Barra de Frutas y Vegetales
29 Pizza de Queso O Sub de Albondigas Italianas con Mozarella Barra de Frutas y Vegetales	30 Sandwich de Pollo O Pasta Rotini Con Albondigas Italianas Y Pan de Ajo Barra de Frutas y Vegetales	31 Nacho Supremo con Carne de Taco y Queso O Palos de Queso Salsa de Frijoles Negros Y Maiz Barra de Frutas y Vegetales	Unete a nosotros durante el mes de Octubre para celebrar a las Manzanas! Busca por diferentes variedades de Manzanas Frescas y Algo especial dulce de Manzana!	

Almuerzo
\$2.90

Leche
\$.50

Preguntas sobre el menu?
Marybeth Sprague
Arbor@Hawthorn73.org
847-990-4418

Para mas informacion o para
"Pregunta a la Dietista",
checa nuestra pagina web!




Disponible Diario:

- Ensalada Vegetariana de Estudiante **32g**
- Mantequilla de Girasol y Jalea **64g**
- Sub de Pavo y Queso **29g**
- Ensalada de Pollo Cesar **30g**
- Yogurt con Fruta y Plato de Granos **67g**

(*) Contiene Puerco
() Servido con Rollo**
Menu sujeto a cambios.
Se le avisara cuando sea posible.

Esta institucion es un empleador y
proveedor con igualdad de
oportunidades.

Carbohidratos estan notados en rojo. Ni el Distrito
Escolar Hawthorn 73, ni Arbor Management son
responsables ante ninguna persona por cualquier
daño fisico, o cualquier consecuencia adversa que
pueda resultar por una supuesta inexactitud en el
estimado de carbohidratos.
Las etiquetas del proveedor son la fuente de
informacion en los menus. Gracias.

