

# Octubre

## Escuela secundaria/preparatoria Freedom

### Menú del almuerzo de la escuela secundaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b><br>Nachos de carne y queso<br>Sándwich de pollo empanizado<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana                                                     | <b>2</b><br>Nuggets de pollo<br>Pizza Dunkers<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Patatas gajo con piel<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana                                                   |
| <b>5</b><br>Pollo a la naranja mandarina<br>Hamburguesa con queso en pan<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana | <b>6</b><br>Sopa de tomate<br>Sándwich de queso a la plancha<br>Tiras de pollo<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana | <b>7</b><br>Palitos de tostada francesa - Desayuno<br>Hamburguesa de salchicha de cerdo<br>Hamburguesa con queso en pan<br>Pizza de queso<br>Pizza de salchicha<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Papas fritas onduladas<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana | <b>8</b><br>Tacos suaves de pollo<br>Sándwich de pollo picante<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana<br>Patatas gajo con piel<br>Floretes de brócoli al vapor | <b>9</b><br>Pollo frito estilo palomitas<br>Pizza Dunkers<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Pizza de salchicha<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana<br>Puré de papas<br>Maíz en grano entero |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>12</div> <div> Nuggets de pollo<br/> Hamburguesa con queso en pan<br/> Pizza de queso<br/> Pizza de pepperoni<br/> Wrap de pollo Buffalo<br/> Wrap César de pollo<br/> Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br/> Zanahorias baby<br/> Floretes de brócoli<br/> Floretes de coliflor<br/> Palitos de apio<br/> Tomates cherry<br/> Rodajas de pepino<br/> Lechuga romana<br/> Sonrisas de patata<br/> Zanahorias en rodajas al vapor </div> | <div>13</div> <div> Pasta rotini Alfredo con pollo<br/> Tiras de pollo picantes<br/> Pizza de queso<br/> Pizza de pepperoni<br/> Wrap de pollo Buffalo<br/> Wrap César de pollo<br/> Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br/> Zanahorias baby<br/> Floretes de brócoli<br/> Floretes de coliflor<br/> Palitos de apio<br/> Tomates cherry<br/> Rodajas de pepino<br/> Lechuga romana<br/> Maíz en grano entero </div>          | <div>14</div> <div> Barra de patatas asadas<br/> Hamburguesa con queso en pan<br/> Pizza de queso<br/> Pizza de salchicha<br/> Pizza de pepperoni<br/> Wrap de pollo Buffalo<br/> Wrap César de pollo<br/> Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br/> Zanahorias baby<br/> Floretes de brócoli<br/> Floretes de coliflor<br/> Palitos de apio<br/> Tomates cherry<br/> Rodajas de pepino<br/> Lechuga romana<br/> Papas fritas onduladas<br/> Maíz en grano entero </div>        | <div>15</div> <div> Quesadilla de pollo y queso<br/> Sándwich de pollo empanizado<br/> Pizza de queso<br/> Pizza de pepperoni<br/> Wrap de pollo Buffalo<br/> Wrap César de pollo<br/> Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br/> Zanahorias baby<br/> Floretes de brócoli<br/> Floretes de coliflor<br/> Palitos de apio<br/> Tomates cherry<br/> Rodajas de pepino<br/> Lechuga romana<br/> Floretes de brócoli al vapor<br/> Patatas gajo con piel </div> | <div>16</div> <div> No hay clases - Capacitación del personal </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <div>19</div> <div> Alitas deshuesadas<br/> Hamburguesa con queso en pan<br/> Pizza de queso<br/> Pizza de pepperoni<br/> Wrap de pollo Buffalo<br/> Wrap César de pollo<br/> Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br/> Zanahorias baby<br/> Floretes de brócoli<br/> Floretes de coliflor<br/> Palitos de apio<br/> Tomates cherry<br/> Rodajas de pepino<br/> Lechuga romana<br/> Judías verdes<br/> Papas fritas onduladas </div>            | <div>20</div> <div> Espaguetis con albóndigas<br/> Tiras de pollo<br/> Pizza de queso<br/> Pizza de pepperoni<br/> Wrap de pollo Buffalo<br/> Wrap César de pollo<br/> Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br/> Zanahorias baby<br/> Floretes de brócoli<br/> Floretes de coliflor<br/> Palitos de apio<br/> Tomates cherry<br/> Rodajas de pepino<br/> Lechuga romana<br/> Papas fritas onduladas<br/> Verduras mixtas </div> | <div>21</div> <div> Pan plano con costillas a la barbacoa<br/> Hamburguesa con queso en pan<br/> Pizza de queso<br/> Pizza de salchicha<br/> Pizza de pepperoni<br/> Wrap de pollo Buffalo<br/> Wrap César de pollo<br/> Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br/> Judías verdes<br/> Zanahorias baby<br/> Floretes de brócoli<br/> Floretes de coliflor<br/> Palitos de apio<br/> Tomates cherry<br/> Rodajas de pepino<br/> Lechuga romana<br/> Papas fritas onduladas </div> | <div>22</div> <div> Taco suave de carne<br/> Sándwich de pollo picante<br/> Pizza de queso<br/> Pizza de pepperoni<br/> Wrap de pollo Buffalo<br/> Wrap César de pollo<br/> Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br/> Zanahorias baby<br/> Floretes de brócoli<br/> Floretes de coliflor<br/> Palitos de apio<br/> Tomates cherry<br/> Rodajas de pepino<br/> Lechuga romana<br/> Tater Tots </div>                                                         | <div>23</div> <div> Sándwich de albóndigas<br/> Pizza Dunkers<br/> Pizza de queso<br/> Pizza de pepperoni<br/> Wrap de pollo Buffalo<br/> Wrap César de pollo<br/> Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br/> Zanahorias baby<br/> Floretes de brócoli<br/> Floretes de coliflor<br/> Palitos de apio<br/> Tomates cherry<br/> Rodajas de pepino<br/> Lechuga romana<br/> Papas fritas onduladas<br/> Zanahorias en rodajas al vapor </div> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>26</b><br>Pollo teriyaki a la barbacoa<br>Hamburguesa con queso en pan<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana<br>Patatas gajo con piel<br>Maíz en grano entero | <b>27</b><br>Mini salchichas rebozadas<br>Tiras de pollo picantes<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Tater Tots<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana | <b>28</b><br>Pollo y gofres con sirope<br>Hamburguesa con queso en pan<br>Pizza de queso<br>Pizza de salchicha<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana<br>Papas fritas onduladas<br>Verduras mixtas | <b>29</b><br>Nachos de carne y queso<br>Sándwich de pollo empanizado<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Rodajas de pepino<br>Lechuga romana<br>Tater Tots<br>Frijoles horneados vegetarianos | <b>30</b><br>Pollo frito estilo palomitas<br>Pizza Dunkers<br>Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni<br>Wrap de pollo Buffalo<br>Wrap César de pollo<br>Wrap de pollo crujiente con aderezo ranch<br>Zanahorias baby<br>Floretes de brócoli<br>Floretes de coliflor<br>Palitos de apio<br>Tomates cherry<br>Puré de papas<br>Rodajas de pepino<br>Maíz en grano entero<br>Lechuga romana |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, así como las instituciones que participan en los programas del USDA o los administran, tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, discapacidad, edad, estado civil, situación familiar o parental, ingresos provenientes de programas de asistencia pública, creencias políticas o represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles, en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA (no todos los motivos se aplican a todos los programas). Los recursos y los plazos para presentar quejas varían según el programa o el incidente.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra grande, audiocinta, lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local que administra el programa o con el USDA a través del Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones al 711 (voz y TTY). Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, complete el Formulario de Queja por Discriminación en Programas del USDA, [AD-3027](#), disponible en línea en [Cómo presentar una queja por discriminación en un programa](#) y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA e incluya en ella toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al [\(866\) 632-9992](#). Envíe su formulario o carta completa al USDA antes de:

Correo postal: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, DC 20250-9410; fax: [\(202\) 690-7442](#); o Correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.