

Escuela Elementaria Howell Mountain Menu Enero 2026



Incluso si su hijo/a no come en la cafetería, Es importante llenar el formulario de ingresos alternativos para recibir otros beneficios

Prejuntas?

Call us at 707-965-2423

Los menús están sujetos a cambios de acuerdo con lo fresco, locales y de temporada.

Frutas y verduras ofrecidas diariamente con la comida que incluye leche.

Todos los días ofrecemos opciones vegetarianas y sin lactosa equivalentes al plato principal para estudiantes que tienen diferentes necesidades o preferencias dietéticas.

Precios de las comidas

A todos los estudiantes se les ofrecerán comidas sin costo alguno para ellos.

Desayuno Estudiante \$0.00

Almuerzo Estudiante \$0.00

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
5 <i>Aveno</i> Piezas de Pollo Arroz	6 <i>Waffles</i> Tacos de Cerdo Frijoles	7 <i>Scones</i> Dia de Pizza	8 <i>Cereal/ Palito de Queso.</i> Sopa de Frijoles Negros	9 <i>Concha</i> Hamburguesa Papas Hamburguesa Vegetariano
12 <i>Pan de Canela</i> Pasta de Garbanzo Pesto	13 <i>Sandwich de Desayuno</i> Hamburguesa de Pollo Hamburguesa Vegetariano	14 <i>Concha</i> Dia de Pizza	15 <i>Aveno y Fruta</i> Chipotle de Cerdo, frijoles y arroz Arroz de Chickpeas	16 <i>Cereal</i> Sandwich de Queso a la Parilla
19 MLK Day No School	20 <i>Panqueques</i> Piezas de Pollo Arroz	21 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i> Dia de Pizza	22 <i>Aveno y Fruta</i> Pollo Asado Pan Nuggets Vegetarianos	23 <i>Scone Hecho en Casa</i> Albondigas
26 <i>Concha</i> Pasta de Chili Mac	27 <i>Pan Bagel y Queso Crema</i> Quesadilla Frijoles	28 <i>Panqueques</i> Dia de Pizza	29 <i>Aveno y Fruta</i> Tinga de Pollo Arroz Arroz de Chickpeas	30 <i>Cereal</i> Piezas de Pollo Nuggets Vegetarianos

Las naranjas sanguinas son una versión llamativa y llena de sabor de la naranja clásica, con una pulpa roja intensa que las hace destacar. Su color único proviene de las **antocianinas**, antioxidantes naturales que normalmente no se encuentran en otros tipos de cítricos. Estos pigmentos se desarrollan cuando el fruto está expuesto a temperaturas nocturnas más frescas durante su temporada de crecimiento. Las naranjas sanguinas tienen un sabor muy distinto—a menudo descrito como una mezcla entre una naranja normal y una frambuesa—lo que las hace especialmente populares en zumos, ensaladas y postres. Además, están llenas de **vitamina C, fibra y antioxidantes**, lo que las convierte en una fruta nutritiva y hermosa. Originarios de la región mediterránea, las naranjas sanguinas se han disfrutado durante siglos y todavía son apreciadas por su sabor intenso y color vibrante.

Howell Mountain Elementary School District es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Howell Mountain Elementary School Menu January 2026



Even if your child does not eat in the cafeteria, it is important to fill out the **alternate income form** to receive other benefits.

Questions?

Call us at 707-965-2423

Menus subject to change according to what is fresh, local and in season.

Fruit and Veggies offered daily with meal including milk.

Meal Prices

All students will be offered meals at no charge to them.

Student Breakfast \$0.00

Student Lunch \$0.00

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
5 <i>Cereal/String cheese</i> Chicken nuggets with Rice	6 <i>Waffles</i> Pork Taco Beans Bean taco	7 <i>Scones</i> Pizza Day	8 <i>Cereal/ String Cheese</i> Black Bean Tortilla Soup	9 <i>Concha</i> Hamburger Baked fries Veggie Burgers
12 <i>Cinnamon Crumble</i> Garbanzo pesto Pasta	13 <i>Breakfast Sandwich</i> Chicken burger Veggie Burger	14 <i>Concha</i> Pizza Day	15 <i>Oatmeal/ Fruit Bowl</i> Pork Chipotle, beans and rice Chickpeas Rice	16 <i>Choice of Cereal</i> Grilled Cheese Sandwich
19 MLK Day No School	20 <i>Pancakes</i> Chicken nuggets Rice Veggie Nuggets	21 <i>Bagel/Cream Cheese</i> Pizza Day	22 <i>Oatmeal/ Fruit Bowl</i> Roasted Chicken Roll Veggie Nuggets	23 <i>Homemade Scone</i> Meatballs
26 <i>Concha</i> Chili Mac Pasta	27 <i>Bagel/cream cheese</i> Quesadilla Beans	28 <i>Pancakes</i> Pizza Day	29 <i>Oatmeal/ Fruit Bowl</i> Chicken Tinga Rice Chickpea Rice	30 <i>Choice of Cereal</i> Chicken Strips Veggie Nuggets
Blood oranges are a striking and flavorful twist on the classic orange, with deep red flesh that makes them stand out. Their unique color comes from anthocyanins , natural antioxidants that aren't usually found in other types of citrus. These pigments develop when the fruit is exposed to cooler nighttime temperatures during its growing season. Blood oranges have a distinct taste—often described as a mix between a regular orange and a raspberry—which makes them especially popular in juices, salads, and desserts. On top of that, they're packed with vitamin C, fiber, and antioxidants , making them a nutritious as well as beautiful fruit. Originally from the Mediterranean region, blood oranges have been enjoyed for centuries and are still prized for their bold flavor and vibrant color.				

Howell Mountain Elementary School District is an equal opportunity provider and employer.