

# Escuela Elementaria Howell Mountain Menu Octubre 2025



*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                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                            |                                                                                        | 1<br><i>Pan Bagel y Queso Crema</i><br><br>Dia de Pizza       | 2<br><i>Panqueques</i><br><br>Frijoles y Arroz                                          | 3<br><i>Concha</i><br><br>Sandwich de Crema de Girasol y Jalea                    |
| 6<br><i>Cereal</i><br><br>Espaguetti con salsa de carne<br>Espaguetti Vegetariano          | 7<br><i>Waffles</i><br><br>Burrito de Cerdo y Frijoles<br>Burrito de Frijoles          | 8<br><i>Yogurt Parfait</i><br><br>Dia de Pizza                | 9<br><i>Burrito de Desayuno</i><br><br>Pollo Teriyaki<br>Arroz<br>Arroz de Tofu         | 10<br><i>Twin Bars</i><br><br>Hamburguesa<br>Hamburguesa Vegetariano              |
| 13<br><i>Panqueques</i><br><br><i>Albondigas/ Arroz</i><br><i>Nuggets Vegetarianos</i>     | 14<br><i>Pan Bagel y Queso Crema</i><br><br>Pupusa<br>Frijoles<br>Burrito de Frijoles  | 15<br><i>Palitos de Tostada Francesca</i><br><br>Dia de Pizza | 16<br><i>Sandwich de Desayuno</i><br><br>Sandwich de Queso<br>Tostado<br>Sopa de Tomate | 17<br><i>Concha</i><br><br>Piezas de Pollo<br>Arroz<br>Nuggets Vegetarianos       |
| 20<br><i>Pan Bagel y Queso Crema</i><br><br>Pasta de Pollo a la Parmesana<br>Pasta de Tofu | 21<br><i>Avena y Fruta</i><br><br>Quesadilla<br>Frijoles                               | 22<br><i>Waffles</i><br><br>Dia de Pizza                      | 23<br><i>Sandwich de Desayuno</i><br><br>Posole de Pollo<br>Tortilla Chips<br>Tofu      | 24<br><i>Muffin</i><br><br>Sandwich de Deli<br>Sandwich de Queso                  |
| 27<br><i>Cereal/String Cheese</i><br><br>Pasta de Chili Mac<br>Pasta Vegetariano           | 28<br><i>Sandwich de Desayuno</i><br><br>Taco de Pollo<br>Frijoles<br>Taco Vegetaraino | 29<br><i>Concha</i><br><br>Dia de Pizza                       | 30<br><i>Panqueques</i><br><br>Sopa de Tortilla con Frijoles Negros                     | 31<br><i>Scones</i><br><br>Piezas de Pollo<br>Arroz/Papas<br>Nuggets Vegetarianos |

El maíz es un alimento fascinante y versátil con algunos datos sorprendentes detrás. Por un lado, el maíz es en realidad un grano, una fruta y una verdura, ¡todo al mismo tiempo! Los granos se consideran semillas (lo que los convierte en un grano), se desarrollan a partir de la flor de la planta (convirtiéndolos en una fruta) y, cuando se comen frescos como el maíz dulce, se tratan como una verdura. Otro dato interesante es que el maíz es uno de los cultivos más cultivados en el mundo y ha sido cultivado durante miles de años, originalmente por pueblos indígenas en las Américas. Además, cada mazorca de maíz generalmente tiene un número par de filas, generalmente 16, y casi siempre termina con alrededor de 800 granos en total. ¡Habla de naturaleza ordenada y organizada!

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