

January 2008 Elementary Menu

HISD is offering breakfast to all students at no cost.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal Pancake on a Stick Breakfast Pizza* Scrambled Eggs ♥ Fruit <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Grilled Cheese Sandwich Chili Mac ♥ Green Beans ♥ Fruit ♥ Chocolate Chip Cookie 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal Chicken Biscuit ♥ Stuffed Pretzel Sausage Patty ♥ Fruit <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Beef Enchiladas ♥ Burrito ♥ Charro Beans ♥ Mexicali Corn ♥ Fruit 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana ♥ Yogurt & Animal Crackers ♥ French Toast Cheese Toast ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cheese Pizza ♥ Pasta w/Meatsauce Chef Salad Cheese Stick ♥ Italian Vegetable Medley ♥ Fruit 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Kolache ♥ Pancakes w/Syrup Scrambled Eggs ♥ Fruit • ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Cheeseburger Hot Dog Chicken Rancher Salad French Fries ♥ Vegetable Stack ♥ Apple Crisp 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana ♥ Waffles w/Syrup Breakfast Taco Cheese Toast ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Fish & Cheese on a Bun ♥ Turkey Sub Sandwich Chef Salad ♥ Baked Chips Baby Carrots w/Ranch ♥ Fruit
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana ♥ French Toast Breakfast Pizza* Cheese Toast ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Chicken Sandwich ♥ Corndog Chef Salad ♥ Broccoli ♥ Chocolate Chip Cookie ♥ Fruit 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Sausage Biscuit ♥ Strawberry Pop Tart Scrambled Eggs ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Chicken Fajitas ♥ Burrito Taco Salad ♥ Refried Beans* ♥ Mexican Rice ♥ Fruit 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Honey Bun Kolache Sausage Patty ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Pepperoni Pizza* Popcorn Chicken Chef Salad ♥ Corn Tossed Salad w/Ranch ♥ Fruit 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana ♥ Waffles w/Syrup Breakfast Taco ♥ Fruit ♥ Juice <hr/> <p><u>MLK DAY MENU</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Hamburger Fried Chicken Chicken Rancher Salad ♥ Mashed Potatoes ♥ Green Beans Peach Cobbler 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana ♥ Stuffed Pretzel Ham & Cheese on a Bun Scrambled Eggs ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Fish Sticks Buffalo Chicken Legs Chef Salad Baby Carrots w/Ranch ♥ Ice Cream Cup ♥ Fruit
<p>21</p> <p>Dr. Martin Luther King, Jr. Holiday "A Day on...Not a Day Off" This is a day to volunteer!</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Ham & Cheese on a Bun ♥ French Toast Egg Patty ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Beef Enchiladas Frito Pie Taco Salad ♥ Mexicali Corn Tossed Salad w/Ranch ♥ Fruit 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Sausage Biscuit Peach Pastry ♥ Fruit ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cheese Pizza Lasagna Roll Chef Salad ♥ Glazed Carrots Brownie ♥ Fruit 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Breakfast Taco Chicken Biscuit ♥ Fruit ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> BBQ on a Bun Chicken Tenders Chicken Rancher Salad French Fries ♥ Vegetable Stack ♥ Fruit 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Kolache ♥ Waffles w/Syrup Sausage Patty ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Fish Sticks Chicken Nuggets Chef Salad ♥ Chicken Flavor Rice ♥ Broccoli ♥ Fruit
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Sausage Biscuit ♥ French Toast Egg Patty ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Roasted Chicken Chili Mac Chef Salad ♥ Cornbread ♥ Green Beans ♥ Fruit 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Chicken Biscuit ♥ Stuffed Pretzel Cheese Toast ♥ Fruit ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Chicken Fajitas Soft Beef Taco Taco Salad ♥ Charro Beans ♥ Shredded Lettuce w/Diced Tomato ♥ Fruit 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana ♥ Yogurt & Animal Crackers ♥ French Toast Sausage Patty ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Pepperoni Pizza* ♥ Pasta w/Meatsauce Chef Salad Cheese Stick ♥ Italian Vegetable Medley ♥ Fruit 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal & Banana Kolache ♥ Pancakes w/Syrup Egg Patty Cheese Toast ♥ Juice <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Cheeseburger Hot Dog Chicken Rancher Salad French Fries ♥ Vegetable Stack ♥ Apple Crisp 	<p>Menu Notes: Breakfast & Lunch entrees printed in bold ♥ Heart Healthy: Contains no more than 30% of calories from fat and no more than 10% of calories from saturated fat. Choice of milk is available daily Chef Salad offered daily * items contain pork Menu subject to change without notice</p>

Meal Pricing:
Student Breakfast
Adult Breakfast
Student Lunch
Reduced Lunch
Adult Lunch

FREE
\$1.60
\$1.40
\$.20
\$2.35

Your child may qualify for free or reduced-price meals. To apply for free or reduced-price meals, simply visit your child's school and complete a Free and Reduced Price Meal Application. For your convenience, applications are available at all HISD schools and can be picked up during normal school hours. If you have any other questions or need help, please call 713-924-2300.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.



Enero de 2008 - Menú Elemental

Los desayunos son gratuitos para todos los estudiantes.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal Panecillo en palillo Tajada de pizza * Huevos revueltos ♥ Fruta <ul style="list-style-type: none"> ♥ Sándwich de queso a la parrilla Chili Mac ♥ Habichuelas ♥ Fruta ♥ Galletas con pepitas de chocolate 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal Sándwich de pollo ♥ Rosquillas rellenas Salchicha Patty ♥ Fruta <ul style="list-style-type: none"> Enchiladas de pollo ♥ Burrito ♥ Frijoles charros ♥ Maíz mexicali ♥ Fruta 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana ♥ Yogurt y galletas de animalitos ♥ Pan tostado a la Francesa Pan tostado con queso ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Pizza de queso ♥ Pasta en salsa de carne Ensalada de la casa Palitos de queso ♥ Ensalada de vegetales Italiana ♥ Fruta 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Ponquecito ♥ Pancakes en almíbar Huevos Revueltos ♥ Fruta ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa de queso Perro caliente Ensalada ranchera de pollo Papas a la francesa ♥ Verduras ♥ Manzana crocante 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana ♥ Waffles en almíbar Taco Pan Tostado con queso ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Pan con pescado y queso ♥ Sándwich Sub de pavo Ensalada de la casa ♥ Patata fritas al horno Zanahorias miniatura con salsa ranchera • ♥ Fruta
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana ♥ Pan tostado a la Francesa Tajada de pizza* Pan tostado con queso ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> ♥ Sándwich de pollo ♥ Panecillos Corndog Ensalada de la casa ♥ Brócoli ♥ Galletas con pepitas de chocolate ♥ Fruta 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Pan con salchicha ♥ Pastelito pop tart de fresa Huevos revueltos ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> ♥ Fajitas de pollo ♥ Burrito Ensalada Taco ♥ Frijoles refritos* ♥ Arroz mexicano ♥ Fruta 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Pan de miel Ponquecito Salchicha Patty ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Pizza de pepperoni* Croquetas de pollo pequeñas Ensalada de la casa ♥ Maíz Ensalada de verduras con salsa ranchera • ♥ Fruta 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana ♥ Waffles en almíbar Taco ♥ Fruta ♥ Jugo <p>MENU EN EL DIA DE LA MLK</p> <ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa Pollo frito Ensalada de pollo ranchera ♥ Puré de papa ♥ Habichuelas • Pastel de durazno 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana ♥ Rosquillas Rellenas Pan con jamón y queso Huevos Revueltos ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Palitos de pescado Piernas de pollo Buffalo Ensalada de la casa Zanahorias miniatura en salsa ranchera ♥ Copita de helado • ♥ Fruta
<p>21</p> <p><i>DIA FESTIVO del Dr. Martin Luther King, Jr.</i></p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Pan con jamón y queso ♥ Pan tostado a la francesa Huevos Patty ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> ♥ Enchiladas de carne Pastel Frito Ensalada Taco ♥ Maíz mexicali ♥ Ensalada de verduras con salsa ranchera • ♥ Fruta 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Pan con salchicha Pastelito de Durazno ♥ Fruta ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> ♥ Pizza de queso Lasaña Ensalada de la casa ♥ Zanahorias al vapor Pastelito brownie ♥ Fruta 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Taco Sándwich de pollo ♥ Fruta ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Barbacoa empanizado Pollo apanado Ensalada de pollo ranchera Papas a la francesa ♥ Verduras ♥ Fruta 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Ponquecito ♥ Waffles en almíbar Salchicha Patty ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Palitos de pescado Nuggets de pollo Ensalada de la casa ♥ Arroz con sabor a pollo ♥ Brócoli ♥ Fruta
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Pan con salchicha ♥ Pan tostado a la francesa Huevos Patty ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Pollo a la brasa Chili Mac Ensalada de la casa ♥ Pan de maíz ♥ Habichuelas ♥ Fruta 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Sandwich de Pollo ♥ Rosquillas Rellenas Pan tostado con queso ♥ Fruta ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> ♥ Fajitas de Pollo Taco Suave de carne Ensalada Taco ♥ Frijoles charros ♥ Lechuga con rodajas de tomate ♥ Fruta 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Yogurt y galletas de animalitos ♥ Pan tostado a la Francesa Salchicha Patty ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Pizza de pepperoni* ♥ Pasta en salsa de carne Ensalada de la casa Palitos de queso ♥ Ensalada de vegetales Italiana ♥ Fruta 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Cereal y banana Ponquecito ♥ Pancakes en almíbar Huevos Patty Pan tostado con queso ♥ Jugo <ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa de queso Perro caliente Ensalada de pollo ranchera Papas a la francesa ♥ Verduras ♥ Manzana crocante 	<p>Pueden cambiarse los menús sin notificación previa</p> <p>Notas Del Menú</p> <p>Las entradas del desayuno y del almuerzo imprimieron en negrilla.</p> <p>♥ Corazón saludable: contiene solamente hasta el 30% de calorías de grasas y hasta el 10% de calorías de grasas saturadas.</p> <p>*contiene cerdo</p> <p>Diariamente se ofrecen varios tipos de leche, frutas frescas y ensaladas.</p>

Precios de las comidas:

Desayuno para los estudiantes	GRATIS
Desayuno para los adultos	\$1,60
Almuerzo para los estudiantes	\$1,40
Almuerzo [para los estudiantes con comidas] a precio reducido	\$0,20
Almuerzo para los adultos	\$2,35

Es posible que su hijo califique para participar en el programa de comidas gratuitas o a precio reducido. Para hacer la solicitud, simplemente tiene que ir a la escuela de su niño para llenar el formulario Free and Reduced Price Meal Application. Para su conveniencia, puede recoger uno de estos formularios en cualquiera de las escuelas de HISD durante el horario de clases. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, le agradecemos que llame al 713-924-2300.

En cumplimiento de la Ley Federal y las normas del Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos de América (United States Department of Agriculture - USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Si desea presentar una queja relacionada con discriminación, escriba a la siguiente dirección: USDA Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410. También puede llamar sin recargo al teléfono (800) 795-3272 o usar la línea para personas con discapacidades auditivas (TTY) (202) 720-5964. USDA ofrece igualdad de oportunidades en los servicios y empleos

