



Mingus Union
High School District #4

MINGUS MATTERS

PÁG 1

NOVIEMBRE 2024

Cada estudiante celebrado | Cada estudiante preparado

¡Hola familias Marauder!

Mientras comenzamos nuestro cuarto mes del año escolar, por favor continúen animando a sus estudiantes a que aprovechen la instrucción académica adicional o AOT antes y después de la escuela para que reciban asistencia, para que mejoren su entendimiento de las materias, y para que suban sus calificaciones en cualquiera de las materias en las que están teniendo dificultades. El ritmo de las clases típicamente se apresura durante este periodo del año y las próximas semanas usualmente predicen cómo los estudiantes terminarán el semestre. ¡Este es un buen momento para ayudar a los estudiantes con motivación, perseverancia y con el cumplimiento de metas!

Un área que hemos notado les cuesta trabajo a los estudiantes es la organización, especialmente la administración del tiempo. Asegúrense de hablar con sus estudiantes y de asegurarse que estén al corriente y entregando tareas. Los animamos a que utilicen una agenda o un calendario electrónico para llevar un registro de eventos importantes, tareas, y recordatorios para otras responsabilidades. Cuando se sienten abrumados, muchos estudiantes se benefician con hacer listas de tareas, y darles prioridad, para ayudarles a que las cosas se organicen y les da también un punto de partida.

Nuestra temporada de deportes de invierno está comenzando y cuenta con muchos deportes en equipo como baloncesto, fútbol, y lucha. Asegúrense que todos los estudiantes atletas que quieran hacer pruebas para participar en cualesquiera de estos deportes se haya realizado el examen físico y que haya creado una cuenta Family ID. La información acerca de los deportes de invierno puede encontrarse en nuestra oficina principal en el departamento atlético. Hay una junta informativa para padres sobre los deportes de invierno el 89 de noviembre a las 6:30pm en el gimnasio principal.

El mes de noviembre comenzará con la presentación de la obra "Asesinato en el Orient Express" de nuestro programa de teatro que ha ganado múltiples premios el 2 y 3 de noviembre. Recuerden que TENEMOS un Día de Elecciones en la escuela el 5 de noviembre y que NO tenemos clases el 11 de noviembre en conmemoración del Día de los Veteranos. Hay una reunión de la Junta Directiva el día 14 a las 6pm, y una junta del Consejo Escolar el día 19 a las 5pm, ambas en la biblioteca.

El Consejo Escolar es una manera en la que los padres y los estudiantes se involucran en la escuela y en la toma de decisiones. Nos encantaría que más padres y estudiantes se involucraran en el Consejo Escolar. ¡Todos están bienvenidos a asistir! Tendremos a estudiantes presentes, estamos planeando visitas guiadas para padres y para la comunidad, así como otras actividades escolares en la junta de este mes.

Este mes termina con nuestra vacación del Día de Acción de Gracias, del 27 al 29 de noviembre. ¡Por favor revisen el calendario para ver otros eventos y fechas en nuestro plantel este mes!



David D. Beery
Director
Mingus Union High School

Fechas para recordar en noviembre

2 y 3 de noviembre
"Asesinato en el Orient Express"
presentado por Mingus A.T.O.R.T.
*Más información en la página 5

11 de noviembre
Día de los Veteranos
No hay clases

12 de noviembre
Noche informativa para padres -
Deportes de invierno
6 - 7pm / Gimnasio principal de MUHS
*Más información en la página 9

14 de noviembre
Reunión de la Junta Directiva
6 - 8pm / Biblioteca de MUHS
Sesión regular
*Más información en la página 2

19 de noviembre
Junta del Concilio Escolar
5pm / Biblioteca de MUHS
*Más información en la página 2

27 al 29 de noviembre
VACACIÓN POR EL DÍA DE ACCIÓN
DE GRACIAS
No hay clases



EVENTOS Y RECURSOS EN EL PLANTEL

14 DE NOVIEMBRE - 6PM MUHS JUNTA DIRECTIVA



Nuestra junta directiva está conformada por cinco ciudadanos locales que han sido electos. Estos individuos aseguran la distribución apropiada de los fondos y recursos del distrito para servir mejor las necesidades e intereses de nuestros estudiantes.

Las reuniones están abiertas a la comunidad y se llevan a cabo a las 6pm en la biblioteca de MUHS en segundo jueves de cada mes.

MUHS CALENDARIO COMUNITARIO

Las familias de hoy están muy ocupadas, siempre hay algo que hacer. Sincronizen el horario de sus familias con el de nosotros para evitar que falten en días de exámenes importantes o durante eventos cuando haya planes de vacaciones o de visitas al médico.

CLICK

MINGUS UNION HIGH SCHOOL

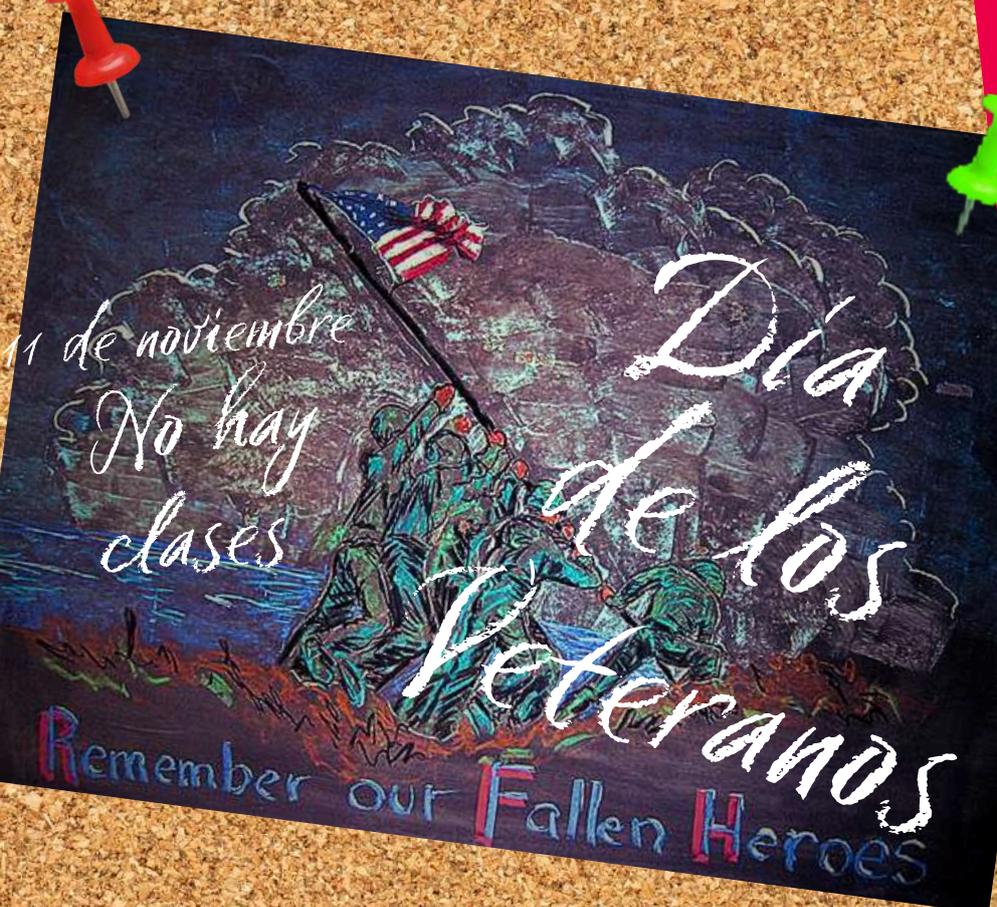
CONSEJO ESCOLAR

Valoramos su opinión y lo invitamos a que asista y participe en nuestras juntas del consejo escolar

**MARTES, 19 DE NOVIEMBRE
5:00 PM ~ BIBLIOTECA DE MUHS**



MARRAUDERS



Jueves, 5 de diciembre
5 - 8 p.m.

¡ACOMPÁÑENOS EN LA NOCHE DEL ESPÍRITU ESCOLAR!

¡Estimados estudiantes, padres y maestros!

¡Acompáñenos en la Noche del Espíritu Escolar de MINGUS UNION HIGH SCHOOL en Sonic Drive-In! Todo lo que tienen que hacer es comer en Sonic Drive-In localizado en 1050 E SR -89A, Cottonwood, AZ 86326.

Funciona así: Vengan y coman con nosotros el jueves, 5 de diciembre entre las 5:00 y las 8:00 p.m.

¡Mantenemos una cuenta total de cuánto dinero se gasta durante ese horario y el 10% se le entregará directamente a su escuela! Entre más gasten, más gana su escuela, así que traigan a sus familiares y amigos.

¡Qué manera tan divertida y fácil de ganar dinero para su escuela!

¡Ahí nos vemos!

¡Es nuestra meta asegurarnos que los estudiantes tengan lo que necesitan para tener éxito aquí en la escuela y en nuestra comunidad!

El Hope Centro proporciona una amplia variedad de artículos en el plante, así como información de contacto para recursos comunitarios.

Sarah Garrett
Coordinador de enlace familiar y comunitario
Llame: 928-263-2875
Correo: sgarrett@muhs.com

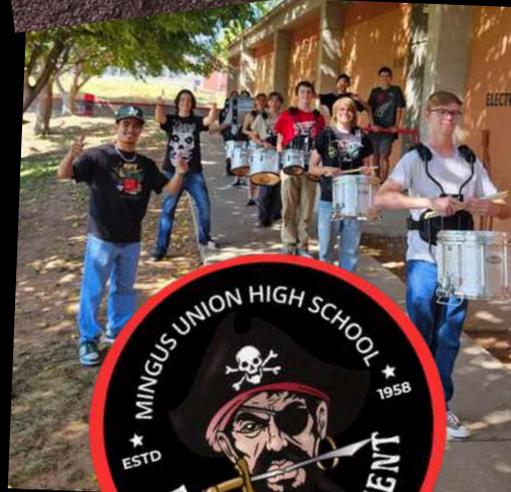
Comuníquese con nosotros para obtener más información o para programar una cita para recibir asistencia.

Order your **SENIOR AD** at yearbookforever.com!

Walsworth yearbooks

¡Es mejor que los anuncios sean entregados antes de que termine el mes de diciembre para asegurar que todos sean publicados en el anuario!

¡Por favor comuníquese a la oficina de MUHS si tiene cualquier pregunta!



RECIENTEMENTE EN MINGUS UNION HIGH SCHOOL SE LLEVÓ A CABO UN DESFILE DE HOMECOMING EN LOS PASILLOS ORGANIZADO POR EL PROGRAMA DE BANDA DE MUHS PARA PROMOVER EL ESPÍRITU Y LA UNIDAD ESCOLAR ANTES DE LA ASAMBLEA GENERAL DE HOMECOMING. EL DESFILE TRAJÓ ENERGÍA VIBRANTE AL PLANTEL MIENTRAS LOS REPRESENTANTES DE VARIAS ORGANIZACIONES DE LA ESCUELA CAMINARON EN LOS PASILLOS, LLENANDO EL AIRE DE MÚSICA, CANTOS Y PORRAS. LA BANDA MOSTRÓ EL CAMINO, TOCANDO MÚSICA MIENTRAS LOS OTROS GRUPOS, INCLUYENDO LOS PROGRAMAS DE TEATRO, AVID, INTERACT, Y VARIOS EQUIPOS DEPORTIVOS COMO EL DE BALONCESTO VARONIL, BÉISBOL, FÚTBOL AMERICANO, NATACIÓN Y PORRA, SIGUIERON A LOS MÚSICOS CON POSTERS Y CANTOS ENTUSIASTAS.

EL DESFILE DE HOMECOMING EN EL PASILLO FUE TODO UN ÉXITO, TANTO MAESTROS COMO ESTUDIANTES DISFRUTARON LA ATMÓSFERA FESTIVA. FUE UNA MANERA PODEROSA DE CELEBRAR LA UNIÓN Y DE MOSTRAR LOS TALENTOS DIVERSOS Y EL ESPÍRITU DE LA COMUNIDAD ESCOLAR. EL EVENTO DIO LA PAUTA PERFECTA PARA LA ASAMBLEA DE HOMECOMING, DEJANDO A TODOS CON EL ESPÍRITU EN ALTO Y LISTOS PARA CELEBRAR UNA SEMANA MEMORABLE DE HOMECOMING.



MUHS Unión de Estudiantes Latinos

- **Celebraciones del Mes de la Herencia Hispánica:**

¡Nos divertimos mucho jugando lotería con otros estudiantes en el patio durante el almuerzo!

Durante nuestra Semana del Espíritu Escolar invitamos a todos los estudiantes a vestirse como cartas de lotería, una profesión futura, un ídolo latino, representando los colores de los países, y vistiéndose como vaqueros para el baile en el gimnasio que se llevó a cabo durante el almuerzo.

¡Nos divertimos celebrando nuestra cultura!

- **Manzanita Outreach:**

Fuimos juntos como club para participar como voluntarios empaquetando alimentos para donarlos a las familias del Verde Valle. ¡La pasamos muy bien prestándole un servicio a nuestra comunidad!

- **Día de los Muertos**

Durante la semana del 28 de octubre al 1 de noviembre todos los estudiantes y el personal están invitados a decorar calaveras de azúcar el miércoles o a comprar una vela de batería por \$1 en memoria de aquellos que se han ido para colocarla en nuestra Ofrenda comunitaria. ¡Es una manera divertida de compartir la cultura latina con nuestra comunidad!

Manzanita Outreach



¡Día de la lotería!



¡Ofrenda del año pasado!

SENIOR SPOTLIGHT

Ashley Gonzalez



Ashley Gonzales quiere ir a la universidad y estudiar una carrera donde pueda hacer un cambio positivo en el mundo. No hay duda de que ella es capaz de lograr esto basado en todos los cambios positivos y las contribuciones que ha hecho en Mingus. De acuerdo a la maestra líder del club Interact, la señora Ventura, la energía de Ashley, su entusiasmo y su dedicación fueron esenciales para reconstruir el club después de COVID.

Sus maestros la describen como una estudiante amable, destacada y altamente activa a la que no le da miedo desempeñar roles de liderazgo y siempre hace lo que dice. La admiran por su valentía, ética de trabajo y compasión, así como por su habilidad para inspirar, guiar y apoyar a sus compañeros en dos idiomas, inglés y español.

Actualmente Ashley está inscrita en el programa de Enfermera Certificada de VACTE, ella es miembro del club Interact, la Unión de Estudiantes Latinos, la Sociedad Nacional de Honores, del grupo Bring Change to Mind, y es miembro de la junta directiva juvenil de Bring Change to Mind en Arizona 2023-2024. Ella cree que todas las diferentes actividades extracurriculares en las que participa le permiten ser testigo de cómo se ven los cambios cuando la gente toma acción.

El recuerdo que más le gusta de la preparatoria es haber participado en servicios comunitarios. Ella disfrutó participar en Purple Pinky, WAPI Wednesday, y en la caminata Walk-A-Thon de Interact.

Ella cree que debes vivir el momento y agradecer lo bueno y lo malo. Si ella pudiese regresar el tiempo, le diría a la Ashley del primer año de preparatoria que aprovechara sus años ya que no puedes darlos por hechos una vez que pasan. Ella espera que el futuro le traiga un camino estable y la lleve a un lugar a donde pueda lograr sus metas y tenga la oportunidad de cumplirlas.

Ashley disfruta leer, escuchar música y pasar tiempo con su familia, así como caminar y estar en la naturaleza.

STAFF SPOTLIGHT

Eunice Bailey Gerente de la tienda de libros



La señora Eunice Bailey es nuestra gerente de la tienda de libros. Sus compañeros de trabajo la describen como una compañera increíble que es siempre paciente y ayuda a todas las personas, está involucrada en todo, y tiene una relación maravillosa con estudiantes de todos los grados. La señora Bailey es ex alumna de MUHS y ha trabajado en la tienda de libros por diez años.

Antes de la tienda de libros, ella trabajó en el Departamento de Educación Especial por cuatro años. A ella le encantan las interacciones con el personal y los estudiantes y está emocionada por ver lo que cada nuevo día le traerá.

Ella cree que cada día es un nuevo día y para estar motivado debes comenzar cada día fresco sin los errores del día anterior. Necesitas ser bondadoso contigo mismo y recordar que siempre hay alguien en tu vida que desea verte tener éxito. Ella cree que es importante vivir tu vida lo mejor posible cada día porque solo tienes una.

A ella le gusta pasar tiempo con sus familiares y amigos, acampar, nadar, así como ir de vacaciones juntos. Ella disfruta los juegos que se llevan a cabo los viernes por la noche en Mingus y el domingo de fútbol americano. La señora Bailey ha estado casada con su novio de la preparatoria por treinta y cuatro años y tiene dos hijas y cinco nietos.



MARAUDER del Mes

SE LE PIDE A LOS MAESTROS Y A LOS ENTRENADORES QUE NOMINEN A ESTUDIANTES EN TODOS LOS DEPARTAMENTOS ACADÉMICOS Y ATLETICOS. DESPUÉS, LOS MAESTROS Y LOS ENTRENADORES VOTAN ENTRE ELLOS PARA ELEGIR A LOS FINALISTAS QUE SERÁN RECONOCIDOS CADA MES. ESTOS ESTUDIANTES SON RESALTADOS EN NUESTRO BOLETIN Y SON INVITADOS A SER RECONOCIDOS FRENTE A NUESTRA COMUNIDAD DURANTE LA REUNION MENSUAL DE LA JUNTA DIRECTIVA.

Grace Lopez



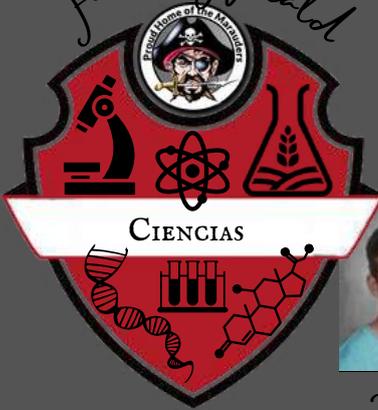
Jagan Newell



Cairo Cook



Jinn Herald



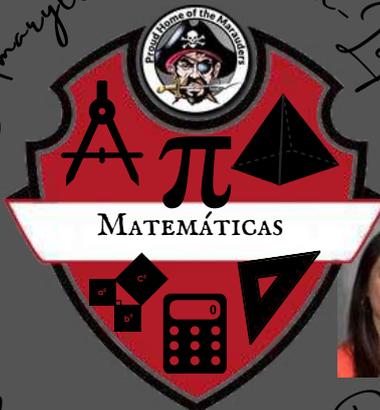
Ulton Green



Joe Saggia



Amaryllis Castillan-Lopez



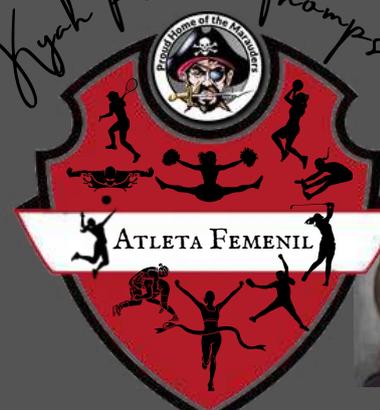
Dalila Matthews



Ethan Mantiel



Kyah Pinion Thompson



Corys Morgan



Programa atlético - Distrito de Mingus Union High School

Toda la información actual sobre eventos atléticos, horarios de equipos y entrenadores está postulada en la página de atletismo para acceso rápido. Ustedes también pueden inscribirse al calendario y recibir correos electrónicos diariamente oprimiendo el enlace a continuación, e inscribiéndose en la esquina superior derecha.

* Los horarios están sujetos a cambios, por lo que deben visitarlos frecuentemente o llamar al departamento atlético para obtener más información.

CLICK

MINGUS MARAUDER JUNTA INFORMATIVA PARA PADRES DEPORTES DE INVIERNO

MARTES, 12 DE NOVIEMBRE
6 PM / MUHS GIMNASIO PRINCIPAL

SI SUS ESTUDIANTES ESTÁN INTERESADOS EN JUGAR CUALESQUIERA DE NUESTROS DEPORTES DE INVIERNO, LOS PADRES DEBEN ASISTIR A ESTA JUNTA OBLIGATORIA

LOS DEPORTES DE INVIERNO INCLUYEN: BALONCESTO VARONIL Y FEMENIL, PORRA, FÚTBOL VARONIL Y FEMENIL, LUCHA VARONIL Y FEMENIL

[HTTPS://WWW.MINGUSUNION.COM/ATHLETICS](https://www.mingusunion.com/athletics)

¡Las inscripciones para los DEPORTES DE INVIERNO ya están disponibles!

Visiten la oficina principal para recoger su paquete atlético o visiten www.mingusunion.com/athletics

Deben recibir autorización del departamento atlético para participar en deportes
Comuníquense con la oficina principal para más información

Los siguientes pasos deben completarse y entregarse:

1. La inscripción en línea al registro familiar debe crearse y/o renovarse para el año escolar 2024/2025.
2. Los cursos de contusiones y del uso de opiáceos necesitan completarse en la academia en línea AIA.
3. Todos los atletas necesitan entregar su evaluación física deportiva AIA 2024/2025 completa y firmada.
4. Visiten nuestra página www.mingusunion.com/athletics para encontrar toda la información que necesitan.

Si no se entregó la inscripción =
¡NO PUEDEN PARTICIPAR!

HORARIOS DE LOS DEPORTES DE OTOÑO e INVIERNO aquí

OPRIMAN EL ÍCONO DE ABAJO PARA IR A LOS HORARIOS DE CADA DEPORTE





VALLEY
ACADEMY FOR
CAREER AND
TECHNOLOGY
EDUCATION



VACTE – La Academia del Valle de Educación Técnica y Carreras y el PROGRAMA CULINARIO de Yavapai College

El programa Culinario de VACTE y de Yavapai College es una introducción a los fundamentos y a las carreras en la industria alimentaria. Las lecciones en clase se imparten de acuerdo con los Estándares de las Artes Culinarias/Criterios de Mediciones. Esta clase se lleva a cabo en el plantel Sedona de Yavapai College frente a la preparatoria de Sedona. La experiencia en los laboratorios de alimentos se enfoca en todos los aspectos de la preparación, incluyendo cortes con cuchillo, caldos, sopas, salsas, y métodos de cocina contemporáneos, mientras se trabaja con carnes, mariscos, verduras y almidones. Los estudiantes también obtendrán conocimiento y habilidades en la medida de ingredientes, en la preparación de desayunos, el manejo de hierbas, y repostería/masas y decoración de pasteles.

El certificado de Fundamentos en las Artes Culinarias tiene un valor de dieciséis créditos del programa de Yavapai College diseñado para equipar a los estudiantes con las habilidades básicas de la industria de servicio de alimentos. El programa proporciona instrucción en conceptos culinarios y terminología, seguridad y limpieza en la cocina, uso del equipo, guías de nutrición básicas, medidas métricas y estándar, costo de alimentos, y la teoría y la práctica en la preparación de una variedad de productos alimenticios. El curso enfatiza los fundamentos de técnicas de cocina y métodos de preparación para alimentos calientes y fríos, desayunos, ensaladas, sándwiches, aderezos, panes y repostería.

Todos los estudiantes de arte culinario hacen una prueba para recibir la certificación Servsafe para Gerente de Servicio de Alimentos durante su primer semestre en el programa. Este programa consiste en cuatro cursos de educación superior que pueden terminarse en dos semestres.

Durante cada semestre los estudiantes culinarios participan activamente en eventos de servicio de alimentos del mundo real. La gala de vino se lleva a cabo a mediados de octubre y los estudiantes participan preparando alimentos frente a los invitados y sirviéndole a la comunidad local. Nuestros estudiantes quisieron participar como voluntarios para preparar y servir el almuerzo de la junta directiva de Yavapai College. Los estudiantes culinarios participan en eventos de enlace comunitario tales como los eventos de donadores de Manzanita Saint Mary's, y otros eventos que les enseñan a dar de regreso a su comunidad.

En la competencia del programa de Artes Culinarias de VACTE y de Yavapai College los estudiantes tendrán la oportunidad de asegurar una posición de principiante en la industria de alimentos. Los estudiantes culinarios terminarán con habilidades interpersonales en el sitio de trabajo que les darán la capacidad de tener éxito en él.



¡No cabe duda que nuestra comunidad de Verde Valley sabe cómo unirse y apoyar a quienes viven aquí! Esta página enlista algunos de estos increíbles recursos comunitarios y les informa acerca de los eventos que tienen planificados para este mes.



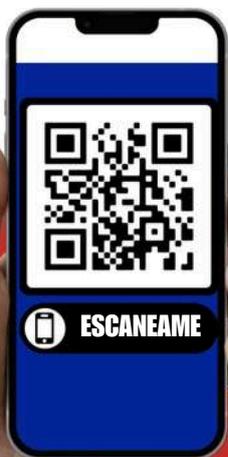
Manzanita Outreach

Para ver el calendario de eventos para compartir alimentos de este mes

¡DÉNLE UN VISTAZO AL NUEVO MOHELP.ORG!

Ahora con servicios completos.
¡Conozcan para qué son elegibles!

MOHELP.ORG



Sean voluntarios para Manzanita Outreach

Manzanita Outreach tiene muchas oportunidades para que usted apoye a su comunidad, especialmente durante estos tiempos difíciles.

Desde formar parte de nuestro grupo innovador y divertido de empacadores de alimentos, hasta interactuar directamente con sus vecinos en nuestros eventos de compartir alimentos que han ganado premios.

Por favor escaneen el código QR a continuación y llenen el formulario para que podamos contactarlos con oportunidades actuales.



Vecinos ayudando a vecinos



Mission Thrift Store
810 W Mingus Ave
Cottonwood
928-634-1644

Old Town Mission
116 E. Pinal Street
Cottonwood
928-634-7869

DESPENSA DE ALIMENTOS

Miércoles: 9 am - 2 pm y 4 pm - 6 pm
Jueves: 9 am - 2 pm

COMIDAS COMUNITARIAS

Lunes, Martes y Viernes: 11:30 am-12:30 pm
Lunes: 5 pm - 6 pm
Miércoles: 4 pm - 6 pm **(*Cena para llevar)**

RECURSO CENTRO

*** Para los que no tienen residencia:
Duchas, desayuno, ropa y recursos**

Lunes, Martes y Viernes: 9 am - 11 am

LA TIENDA DE NIÑOS

Lunes - Jueves 9 am - 2 pm
Lunes 5pm - 6pm

**o llamar para una cita: 928-634-7869
Nosotros hablamos español**

PELUQUERÍA:

Lunes 4 pm - 5:30 pm
Martes 9 am- 12:30 pm

VISIÓN:

1er martes/mes 10am

LEGAL:

Llamar 928-634-7869

TIENDA DE SEGUNDA MANO

Se pueden utilizar vales de ropa Martes - Viernes 9am a 4pm

Horario: Martes - Sábado: 9 am a 5 pm

Dirección: 810 W. Mingus Ave. en Cottonwood

La Misión de la Ciudad Vieja es una
Socio comunitario de SNAP.

Este proyecto ha sido financiado al
menos en parte con fondos federales
del USDA.

Esta institución es un empleador y proveedor de igualdad
de oportunidades.



**POR FAVOR ESCANEEN
EL CÓDIGO QR PARA
OBTENER MÁS
INFORMACIÓN SOBRE
ESTOS EVENTOS DE OLD
TOWN MISSION.**

Cena comunitaria del Día de Acción de Gracias

Old Town Mission (116 E. Pinal St.)

18 de noviembre de 2024

4:00pm to 6:00pm

*Servicio para llevar disponible, pero nos encantaría que compartiera la comida con ustedes.
*Habrá una casilla de fotos disponible para obtener fotos GRATIS de la cena con nosotros

¡Deseándoles a todos bendiciones en la temporada de fiestas!



Ayuden a Old Town Mission a
recolectar pavos para

NUESTRO "DÍA ANUAL DE OBSEQUIAR PAVOS"

Vengan a vernos en la tienda de abarrotes Fry's, y
compre un pavo para un vecino en necesidad.

Se pueden hacer donaciones financieras en línea en oldtownmission.org



YAVAPAI BROADCASTING CORPORATION



Día Anual De Obsequiar Pavos

Jueves, 26 de noviembre de las 9:00am a las 4:00pm
116 E Pinal St. in Cottonwood

Solo cenas con pavo en cajas - No estará disponible la tienda de abarrotes

La caja de cena con pavo incluye:
Pavo congelado - Cebollas fritas - Pure de papa y salsa -
Sopa de champiñones - Ejotes - Relleno - Salsa de
arándanos - Panecillos - Pie de 6 pulgadas

1. No se necesita inscribir
2. Para recoger la caja de alguien más usted necesita ser listado como representante en su cuenta
3. Una caja por hogar
4. Debe tener una residencia permanente





Desayuno

NOVIEMBRE 2024
Mingus Union High School

Lunes, martes, jueves y viernes:
7:30 AM – 7:55 AM
Miércoles: 8:30 AM – 8:55 AM

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Rol de canela recién horneado
4 Burrito de desayuno completo	5 El Monterey Desayuno Tornado	6 Palitos de pan frances y salchicha	7 Bisquets con salsa cremosa	8 Rol de canela recién horneado
11 VETERANS DAY	12 Banderilla de desayuno Jimmy Dean	13 Waffles miniatura marca Eggo y salchicha	14 Bisquets con salsa cremosa	15 Rol de canela recién horneado
18 Burrito de desayuno completo	19 El Monterey Desayuno Tornado	20 Palitos de pan frances y salchicha	21 Bisquets con salsa cremosa	22 Rol de canela recién horneado
25 Burrito de chorizo y huevo	26 Banderilla de desayuno Jimmy Dean	27 Thanksgiving Break	28 Thanksgiving Break	29 Thanksgiving Break

Estudiantes: \$1.50 / Adultos: \$3.00 / Opciones alternativas y vegetarianas disponibles / Todos los desayunos se sirven con fruta fresca y leche
Alimentos alternativos disponibles: Yogurt con granola, cereal de trigo entero, sánwich de crema de maní y mermelada

ALMUERZO

NOVIEMBRE 2024

Lunes y viernes: 11:50 AM – 12:25 PM
Martes y jueves: 11:50 AM – 12:35 PM
Miércoles: 11:50 AM – 12:45 PM

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Pizza de queso en pan francés con apio y zanahorias
4 Trocitos de pollo empanizados con bollo de pan multigrano y verduras mixtas	5 Nachos de res con frijoles refritos, lechuga y tomate	6 Chili campesino con pan de elote y chicharos al vapor	7 Tazón de pollo en salsa de naranja con arroz, brócoli y coliflor	8 Pizza de pepperoni o queso con apio y zanahorias
11 VETERANS DAY	12 Enchiladas de queso con frijoles refritos, lechuga y tomate	13 Coditos de queso con pretzel suave y chicharos al vapor	14 Rollos primavera de pollo con arroz frito de verduras, broccoli y coliflor	15 Palitos de pan rellenos de queso con salsa
18 Alitas de pollo en salsa BBQ o Búfalo con bollo de grano entero, apio y zanahorias	19 Taco de Doritos con frijoles refritos, lechuga y tomate	20 Banderilla con papas fritas rizadas, papas enforma de waffle	21 Tazón de pollo en salsa Teriyaki con arroz, brócoli y coliflor	22 Pizza de pepperoni o queso con apio y zanahorias
25 Tiras de pollo regulares o picantes con bollo de grano entero y chicharos al vapor	26 Tacos de carnitas con frijoles refritos, lechuga y tomate	27 Thanksgiving Break	28 Thanksgiving Break	29 Thanksgiving Break

Estudiantes: \$3.00 / Adultos: \$5.00 / Opciones alternativas y vegetarianas disponibles diariamente / Todos los almuerzos y desayunos se sirven con fruta fresca y leche Alimentos alternativos disponibles: Sándwich de queso, sándwich de mantequilla de maní y mermelada sin orilla, hamburguesa con o sin queso, sándwich de pollo asado o empanizado y burrito de queso
La barra de ensaladas es gratuita y está abierta para todos los estudiantes durante el periodo del almuerzo

