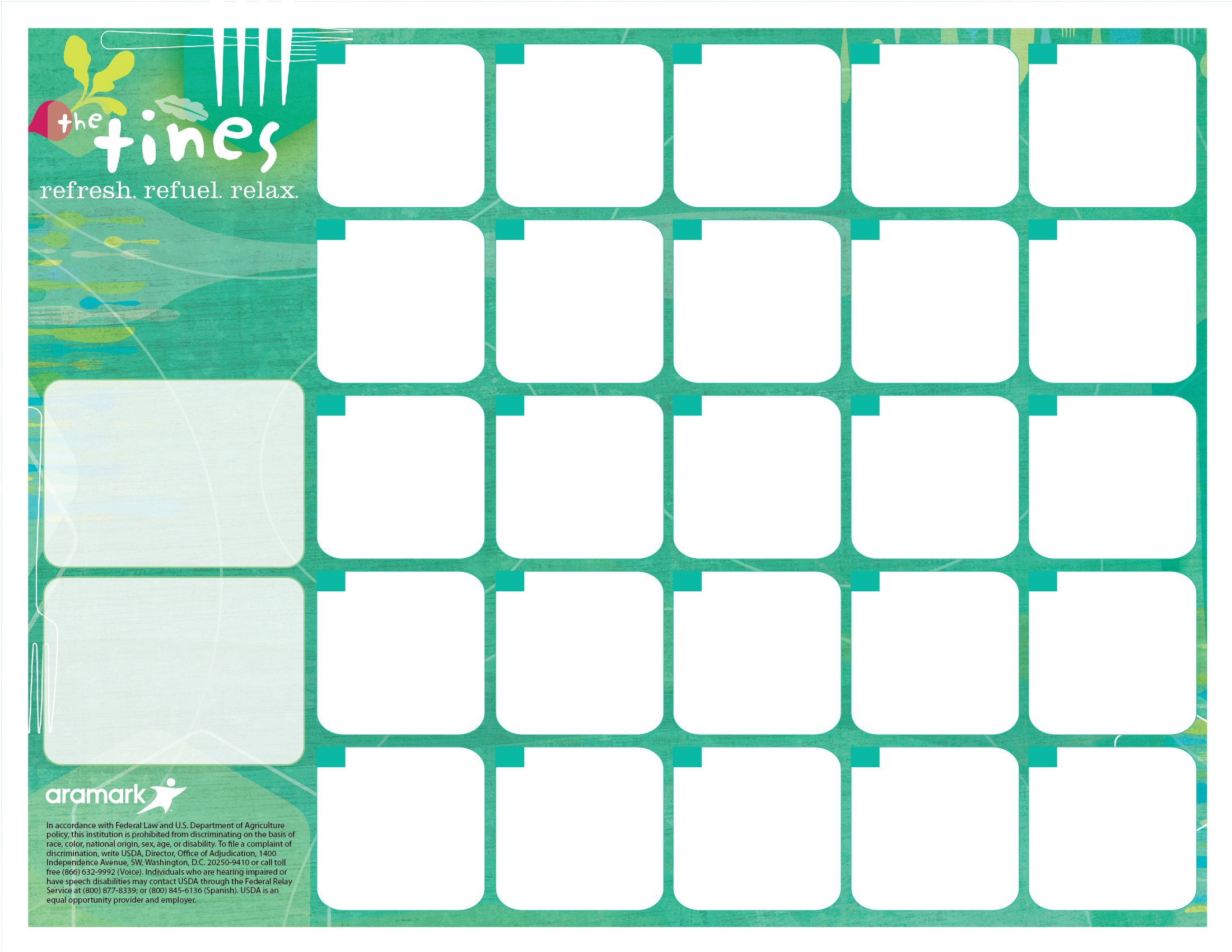
­

**MUFSC –**

**Mamaroneck High School**

**Noviembre, 2017**

**Especial de Noviembre: 6to-10mo:**

***Pollo de Suroeste: Pollo con Espeias, Frijoles Negros y Queso Cheddar***

**Additional Midday Meal Options (Offered Daily)**

**Estación de Deliatessen Hecho a su Medida**: Porciones de Boar’s Head Bajo en Sodio, Queso Bajo en Grasa, Pollo Asado(Simple o Salsa Barbecue) Ensalada de Atun o Ensalada de HuevoCon Vegetales Fresco ( Lechuga, Tomate y Cebolla). Servido con nuestro Panes Integrales (Rollos, Tortilla, Rebanadas de Pan y Pan Sin Gluten).

**Estación de Ensaladas-**  Ofrecemos Lechugas Verdes, Col Roja, Pepinos en Rodajas, Zanahorias, Pimientos, Tomates, Legumbres, Pollo en Trozos, Tofu , Queso Bajo en Grasa y Aliños de Ensalada Variados

**Más información …**

*Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Servicios alimenticios al (914) 220-3337 o por correo electrónico* [**Cajas-leslie@aramark.com**](mailto:Cajas-leslie@aramark.com)

Programa de desayuno gratuito o reducido. Para aplicar Visite , mamkschools.org /parents-community/food-services.

Si su hijo sufre de Alergias, porfavor contacte a la enfermera de su escuela……

.

**Lunch pricing…**

**Precio de Almuerzos …**

$3.05 –Estudiantes / $3.75 + Impuesto Adulto or $0.25 o Gratis – GRPL\*

**Almuerzo Incluye:**

Carne /Proteina Alternarica (sera variado )

Pan Integral Fruta\* (Fria or Fresca) y opcion de Leche Descremada, 1% Blanca y Chococate descremada

**Nov a Mar**: La sopa se ofrecerá como parte de la comida reembolsable.

***Todo el Día de***

***BBQ Americano***

Pollo Natural con Salsa de BBQ o Tofu con

Salsa BBQ

Pan Integral

Pure de Papa

Guisante al Vapor

Vasito de Melon

**9**

***Martes Dia de Taco***

Tostitos al Horno Sazonados con Carne de Pavo y 1oz de Queso

Frijoles Refritos

Maiz al Horno

Salsa & Guacamole

Uvas

**28**

***Viaje a Italia***:

Pollo Integral a la Parmesana

Salsa de Tomate con Pan Integral

Papas Rostisada

Brocoli al Vapor

Ensalada de Fruta

**13**

**Estación de pizza:**  Queso, Peperoni y Vegetales y Pastel de Dia ( Empanadas de Queso y Stromboli también estáran disponibles semanalmente)

***Feliz Dia de***

***Accion y Gracias***



**23**

***Bonguesas***

Hamburguesa de Carne o Vegetariana en Rollo Integral

Tomate en Rodajas y Lechuga

Ensalada de Papa

Banana

**2**

Villa Maria Pizza

Palitos de Pan Integral con Ajo

Ensalada Verde

Rebanada de Pepino

Uvas



**17**

Villa Maria Pizza

Palitos de Pan Integral con Ajo

Ensalada Verde

Rebanada de Pepino

Uvas



**3**

**Salida Temprana**

**No se Servira Almuerzo Solo Desayuno**

**22**

**23**

***Celebremos el DIa de Accion y Gracias***

Pavo Rostizado

Relleno Integral con Garbanzo y

Judias Verdes

Piña

**16**

***Parrillada:***

Polloc con Pimenton a la Parrilla con Queso con Tortila Integral

Papas Rostisadas

Palitos de Zanahorias

Taza de Cítricos

**30**

Miercoles Saludable

Pan Integral Tostado con Queso Cheddar

Sopa de Tomate

Palitos de Apio

Vasito de Melon Fresco

**29**

Miercoles Saludable

Pasta Integral

Salsa Pesto sin Nueces

Calabaza Asada

Vasito de Melon

**15**

Miercoles Saludable

Ziti Integral al Horno

Rollo de Pan Integral

Ensalada de Tomate y Arugula

Grapes

**8**

***Viaje a Italia:***

Pasta Integral con

Salsa de Carne

Rollo Integral

Brocoli al Vapor

Manzanas

**20**

***Viaje a Italia*** :

Pollo Piccata

Arros Integral con Vegetales

Judias Verde al Vapor

Manzanas

**6**

**22**

Para añadir dinero a su cuenta, visite:

[WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM](http://WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM)

**24**

**7**

***Martes Dia de Taco*** Fajita de Pollo o Tofu

Frijoles Negros Sazonados

Arroz Español

Pimientos Verdes y Rojos con Cebollas Salteadas

Taza de Cítricos

**21**

***Martes Dia de Taco***

Tacos de Carne o Vegetarianos

con 2 oz. Queso

Salsa & Guacamole

Arros Integral

Frijoles Negros

Maiz al Vapor

Banana

**14**

***Día de Conferencia***

***Escuelas Cerradas***

MC900237192[1]

***ESCUELA CERRADA***

**7**

**3**

Dia del Veterano

Escuelas Cerradas

[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=8YGOvCdD&id=DB2BD35FD873F392A265D1BED05A530CE8111CA0&thid=OIP.8YGOvCdDBkoF9naNF5w78wEsDO&q=veteran+day&simid=607988897884868174&selectedIndex=1)

**10**

**2**

Miercoles Saludable

Macarrones Integral con 3 Quesos

Ensalada con Espinaca y Manzana

Frijoles Vegetarianos

Rollo Integral

Ensalada de Frutas

**1**

***Viaje a Italia***:

Pasta Primavera con Pollo Integral

Palito de Pan Integral

Zanahorias al Vapor

Rebanada de Naranjas

**27**