



Escuela secundaria Mamaroneck MUFSD

Noviembre 2018

Opciones adicionales de comida del mediodía (ofrecidas diariamente)

Hecho a pedido Deli Bar *-cabeza de jabalí embutidos bajos en sodio, quesos surtidos en grasa reducida, pollo asado (llano o barbacoa), ensalada de atún o huevo y verduras frescas (lechuga, tomate y cebolla) servidos en pan de grano entero (rollos, envolturas y pan de WG rebanado). Debe solicitarse pan sin gluten.

Parfait de yogur: todo – yogur natural con granola y fruta servido con la barra de ensalada Graham Cracker *- las ofrendas incluyen verdes de hojas oscuras, pollo a la parrilla, tofu, queso totalmente natural, legumbres, maíz, verduras picadas, cereales y aderezos surtidos de ensaladas libres de HFC. Servido con WG pan,

1 Pollo parmesano
Cuña
Ensalada de pasta
rotini fría
Frijoles verdes al
vapor
Fruta fresca

2 Burger bonanza...
Hamburguesa de ternera
o Patty vegetariana en
rollo de grano entero
Rodajas de lechuga y
tomate
Cuñas de patatas
Uvas

5 Pollo del General
Tso arroz oriental
Moreno
Frijoles verdes al
vapor
Manzanas

6 Día de la Conferencia
de Superintendentes
Ningún estudiante



7 Trozos surtidos de
pollo al horno
Macaroni & Cheese
Brócoli al vapor
Fruta fresca

8 Ziti al horno con
palitos de salsa de
carne
Zanahoria monedas
ensalada de fruta
fresca

9 Philly Cheese filetes
w. Queso americano
Curly patatas fritas
frescas campana de
pimiento
Ensalada de fruta
fresca

12 Escuela cerrada



Honrando a nuestros
veteranos

13 Taco martes: tacos
crujientes c/carne de res
o verduras servidas con
queso 1oz y salsa
cilantro arroz moreno
Fogata frijoles pinto
Ensalada de fruta fresca

14 Special del
combustible:
Ensalada dulce y
picante de la espinaca
de los Doritos de Mac
& Cheese
Monedas de
zanahoria
Cortes de melón

15 Cena de acción de
gracias
Pavo asado puré de
patatas w. salsa
Frijoles verdes al
vapor
Crujiente de
manzana

16 Albóndiga sub con
queso parmesano
Ensalada de pepino
y tomate
Uvas

19 Tazón de arroz de Lil'
Italia
WG cubos de pollo
servidos con arroz
italiano y salsa marinara
Ensalada de espinacas
Plátano

20 Tostitos scoops servido
con carne de taco de
pollo condimentada con
queso 2oz
Ensalada de frijoles
negros marinados
Ensalada de frutas de
arroz amarillo



26 Pollo Dipp'in WG
pollo liCitaciones
elección de salsas
arroz y maíz
ensalada
Plátano al vapor de
brócoli

27 Nachos de ternera
con patatas fritas y
salsa de queso
Arroz amarillo
Pateando frijoles
Naranjas

28 Miércoles de bienestar
Ziti cocido al horno
vegetariano
WG desmigajados
Frijoles Gren al vapor
Ensalada de frutas

29 Brunch Maple
Chicken & Waffle
sandwich de maíz al
vapor
Zanahorias frescas
ABY
manzana

30 Tour por Italia:
Pasta integral con
salsa de carne
tradicional
WG desmigajados
Coliflor asada
Uvas

Precios de almuerzo...

\$3,05 – estudiantes/\$ 3.75 + Tax-adultos gratis/reducidos – FRLP * participantes

Las estaciones de agua están disponibles con todas las comidas

Todos los almuerzos incluyen:

Proteína, pan/grano, verdura, fruta y opción del blanco sin grasa, del chocolate o del blanco del 1% (8 onzas). Cesta de la fruta del * Fresh ofrecida diariamente.

Si tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con Sandra RENKEN, directora del servicio de alimentos al (914) 220-3038 o RENKEN-Sandra@aramark.com

* Programa de almuerzo gratis o reducido. Para solicitarlo, visite mamkschools.org/Parents-Community/Food-Services.

Si su hijo tiene alergia a los alimentos, por favor comuníquese con la enfermera de la escuela.

