



Avenida Mamaroneck

Menú del almuerzo de la escuela elemental

Diciembre, 2018

Precios de almuerzo...

\$2,80 – estudiantes/\$ 3.75 + Tax-adultos
Reducido = libre – FRLP * participantes
El almuerzo incluye:
Proteína, pan/grano, verdura, fruta y
opción del blanco sin grasa, del chocolate
o del blanco del 1% (8 onzas).

Pagar las comidas de la escuela.

MySchoolBucks.com

Más información...

Si tiene alguna pregunta, por favor
comuníquese con Sandra RENKEN,
Directora de servicios alimenticios al
(914) 220-3038 * 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.

Regardless of portion size, the FSMC is responsible
for meeting all requirements under the Final Rule
Nutrition Standards in the National School Lunch and
School Breakfast Programs. This includes Min-Max
calories, Saturated Fat, Sodium, specific component
offers for all fruits, vegetables, grains, meat/meat
alternates and milk.



This institution is an equal opportunity provider.

3 Pollo lunes asado de
pollo en una arruga
de pan patatas fritas
Brócoli al vapor fruta
fresca

4 Villa Maria pizza
WG desmigajados
Zanahorias frescas en
el ABY rodajas de
manzana



5 Despido temprano para
conferencias de
maestros



¡ no
olvides pedir tu
almuerzo en bolsas!

6 Día de Nacho
Nachos de ternera con
patatas fritas y salsa
de queso
Arroz amarillo
Pateando frijoles
Naranjas

7 Hamburguesa con
queso pastel
Patatas asadas al
horno
Ensalada de espinacas
Zanahorias al vapor
Uvas

10 WG empanado de
pollo parmesano
sobre el WG Pastai
con salsa de brócoli
al vapor fruta fresca

11 Tacos de pollo blandos
(2) con lechuga y queso
Arroz especiado
mexicano
Frijoles negros charros
Maíz cocido al vapor
Ensalada de fruta
fresca

12 Despido temprano para
conferencias de
maestros



¡ no
olvides pedir tu
almuerzo en bolsas!

13 Palitos de pan de
queso con salsa
marinara pepinos en
rodajas
Maíz condimentado
Fruta fresca

14 Burger bonanza...
Hamburguesa de ternera
o Patty vegetariana en
rollo de grano entero
Ensalada de lechuga y
tomate en rodajas
Patatas fritas al horno
Uvas

17 Lunes de pollo
WG Chicken
tenders servido
con arroz con
hierbas
Brócoli al vapor
Fruta fresca

18 Villa Maria pizza
WG desmigajados
Zanahorias frescas en
el ABY rodajas de
manzana



19 **Miércoles de bienestar**
WG tres quesos y
macarrones con queso
Ensalada de espinacas
Monedas de zanahoria
Cortes de melón

20 Todo el queso americano
a la brasa
Servido con frijoles
horneados vegetarianos
Maíz condimentado
Fruta fresca

21 Hamburguesa del BBQ
del patio trasero:
Hamburguesa de
ternera o Veggie con
queso americano y
papas Curly en tiras
frescas de pimientos de
campana
Ensalada de jardín
Rodajas de manzana



Sándwiches: Mon – pollo empanado, mar – Turquía
& AM, Mié

, Jue – Ham & Swiss, Fri – SW Turquía Wrap. Todo
servido con apio + zanahorias y

ensaladas de fruta fresca: Mon – chef, mar –
ensalada de atún, Mié – WG pollo con ensalada,
jueves – verduras baja ensalada, Vie – pollo César
todo servido w. pan & Fruit

Ofertas diarias de almuerzo:

Ensalada de lado-1 taza de verde oscuro, frondosos cubiertos w/producto
estacional

Frutas y hortalizas-una variedad de frutas y hortalizas frescas en 1/2
porciones de taza

Spread de semillas de girasol y gelatina de uva en pan WG

Sándwich de queso americano en pan WG

Parfait de yogur: yogur natural con granola y fruta

** las estaciones de agua están disponibles con todas las comidas **

* WG = grano entero