



Elemental central Escuela

noviembre 2018

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

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

Independientemente del tamaño de la porción, el FSMC es responsable de cumplir con todos los requisitos bajo las normas de nutrición de la regla final en los programas nacionales de almuerzo escolar y desayuno escolar. Esto incluye calorías Min-Max, grasas saturadas, sodio, ofertas de componentes especiales y porciones de frutas, hortalizas, cereales, carnes y carnes alternativas y leche.



This institution is an equal opportunity provider.

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
Sándwiches: Mon – pollo empanado, mar – Turquía & AM, Wed – Bologna & AM, Jue – Ham & Swiss, Fri – SW Turquía Wrap. Todo servido con apio + zanahorias y fruta fresca ** las estaciones de agua están disponibles con todas las comidas *** WG = grano entero

5 Tazón de alitas de pollo deshuesado con puré de patatas, maíz al vapor y reMatado con queso cheddar Frijoles verdes al vapor Fruta fresca

6 Escuela cerrada en observancia de



7 **Miércoles de bienestar**
Pasta con salsa rosa WG desmigajados Zanahorias asadas Cortes de melón frescos

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

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

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

14 Miércoles de bienestar WG tres quesos y maCarrones con queso WG desmigajados Ensalada de espinacas Monedas de zanahoria Cortes de melón

15 Villa Maria pizza WG desmigajados Zanahorias ABY Manzanas



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



26 **Pollo Dipp'in** WG pollo liCitaciones elección de salsas horno fritos horneados Ensalada de espinacas Plátano

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

28 **Bienestar miércoles** horneado ziti w. queso ricotta WG desmigajados Brócoli al vapor Ensalada de fruta fresca

29 Villa Maria pizza WG desmigajados Zanahorias ABY Manzanas



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