



Escuela intermedia Hommocks 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
D
 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
 pimienta
 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.

