



# Menú del almuerzo de la escuela primaria Chatsworth Diciembre, 2018

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

**4**  
Día de Nacho Nachos de ternera con patatas fritas y salsa de queso Arroz amarillo Pateando frijoles Naranjas

**5**  
Despido temprano para conferencias de maestros  
 ¡ no olvides pedir tu almuerzo en bolsas!

**6**  
WG pasta – frijoles verdes al vapor lisos, marinara o Meatballs Fruta fresca

**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**  
Pasta con salsa rosa WG desmigajados Coliflor asada Cortes de melón frescos

**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

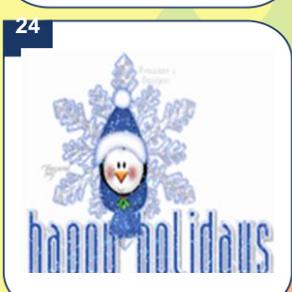
**17**  
Lunes de pollo WG Chicken tenders servido con arroz con hierbas Brócoli al vapor Fruta fresca

**18**  
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

**19**  
Villa Maria pizza WG desmigajados Zanahorias frescas en el ABY rodajas de manzana  


**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

**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](http://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](http://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.