

# Bienvenido a Nuestro Almuerzo

**MEATLESS  
MONDAY**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## HARVEST of the MONTH

Whitsons se enorgullece de apoyar la agricultura limpia y sostenible. También nos enfocamos en el uso de ingredientes que son de origen local, totalmente naturales, orgánicos y no transgénicos, siempre que sea posible.



## Port Chester Middle School

# Febrero 2019

1 Pizza de Pollo al Búfalo  
o Bocados de Pizza  
Espinaca Salteada  
Camote al Horno  
Puré de Manzana  
Naranja Fresca

4 Pasta con Queso al Horno  
y Pan De Ajo  
o Sándwich de Pollo  
Parmesano  
Alberjas  
Ensalada Cesar  
Rebanadas de Melocotón  
Uvas Rojas

5 Hamburguesa con Queso  
o Hamburguesa De Pavo o Hamburguesa Vegetariana  
con todo Pepinillos al Ajo  
Papas Fritas al Horno  
Ensalada De Tomate  
Ensalada de Fruta  
Rebanadas de sandía

6 Lomo de Cerdo con Hierbas  
o Pollo Crocante  
Arroz a la Española  
Camote al Horno  
Vegetales Mixtos  
Taza de la pera y de la piña  
Naranja Fresca

7 Pollo de General Tso o Albondigas  
Con Arroz de verdura  
Zanahorias picantes de miel  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Puré de Manzana  
Banana Fresca

8 Pizza de Queso al Estilo Siciliano  
o Sándwich De Albóndigas  
Con Queso Parmesano  
Berenjenas asadas  
Ensalada de frijoles  
picante tres  
Piña  
Manzana Fresca

11 Palitos de Queso Mozzarella  
Con Salsa de tomate  
o Pollo al Búfalo  
Rollo Integral  
Mezcla de verduras salteadas  
Palitos de Zanahorias  
Peras Cortadas  
Manzana Fresca

12 Tacos o Nachos a la Grande  
Arroz Amarillo  
Frijoles pintos  
Maíz de Fiesta  
Pure de Manzana con Canela  
Taza de Melón

13 Pasta con Albóndigas  
Pasta al Alfredo con Pollo y Brócoli  
o Pollo Parmesano Con Pasta  
con todo Pan De Ajo  
Espinaca Salteada  
Ensalada Cesar  
Rebanadas de Melocotón  
Manzana Fresca

14 Sándwich de Huevo, Tocino y Queso  
o Pan Tostado Frances  
Con Salchicha de Pavo  
Bolitas de Papas  
Tiras De Pimiento Rojo  
Tarta de Manzanas  
Banana Fresca  
Jugo de 100% Fruta  
Corazon Galleta Salada

15 Pizza De Peperoni o Calzone de Cuatro Quesos  
Con Salsa de tomate  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Ensalada De Tomate  
Taza de la pera y de la piña  
Naranja Fresca

25 Macarroned con Queso  
Con Rollo Integral  
o Pollo asado peruano  
Con Arroz a la Española  
Vegetales Mixtos  
Palitos de Zanahorias  
Peras Cortadas  
Manzana Fresca  
La galleta de azúcar de David

26 Waffles o Panqueques  
Con Huevos Revueltos y Salchicha  
Papas salteadas y cebollas  
Tomates Pequeños  
Tarta de Manzanas  
Naranja Fresca  
Jugo de 100% Fruta

27 Palomitas De Pollo o Palitos de Queso Mozzarella  
Con Salsa de tomate  
Pan Francés  
Palitos de verduras  
Brócoli Asado al Estilo Cajun  
Ensalada de Fruta  
Taza de Melón

28 Quesadilla De Pollo o Nachos a la Grande  
Arroz a la Española  
Maíz de Fiesta  
Frijoles  
Puré de Manzana  
Banana Fresca

Todos nuestros platos principales están hechos con carnes magras, quesos bajos en grasa y productos de granos integrales. Esto se debe a que somos Simply Rooted™ en alimentos y familia nos preocupamos por lo que servimos a nuestros clientes más jóvenes. Nuestros ingredientes son de origen local, todos naturales, orgánicos y no transgénicos, siempre que sea posible.



VEGETARIANO

HECHO CON INGREDIENTES NATURALES

CERDO

HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

\* Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudos o mal cocidos puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, aviso publicado si está disponible. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista.