

# Bienvenido a Nuestro Almuerzo

**MEATLESS  
MONDAY**

Lunes

**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**

**Mayo  
2019**

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Hamburguesa con Queso o Hamburguesa de Pavo o Hamburguesa Vegetariana  
Papas Fritas al Horno  
Frijoles al Horno  
Ensalada de Fruta  
Rebanadas de sandía

2 Pollo de General Tso o Albondigas  
Arroz de verdura  
Zanahorias picantes de miel  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Peras Cortadas  
Banana Fresca

3 Palitos Rellenos de Queso  
Con Salsa de tomate  
o Pizza de Pollo al Búfalo  
Espinaca Salteada  
Ensalada De Tomate  
Puré de Manzana  
Naranja Fresca

6 Sandwich de Queso Asado  
o Pan Tostado con Queso y Tocino  
o Queso asado a la primavera  
Papas Fritas al Horno  
Ensalada De Tomate  
Ensalada de Fruta  
Naranja Fresca

7 Sándwich de Huevo, Tocino y Queso  
o Waffles Con Salchicha y A  
Bolitas de Papas  
Tiras De Pimiento Rojo  
Cobbler de melocotón  
hecho en casa  
Banana Fresca  
Jugo de 100% Fruta

8 Lomo de Cerdo con Hierbas  
o Palomitas De Pollo con todo Arroz a la Española  
Zapallo Rostizado  
Vegetales Mixtos  
Pure de Manzana con Canela  
Naranja Fresca

9 Pasta con Salsa de Carne  
Con Pan De Ajo  
o Sándwich De Albóndigas  
Con Queso Parmesano  
Palomitas de coliflor  
Ensalada de frijoles  
confitados Garbanzo  
Ensalada de Fruta  
Manzana Fresca

10 Calzone casero de Pollo y Espinaca  
Con Salsa de tomate  
o Pizza de Queso  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Ensalada De Pepino Fresco  
Peras Cortadas  
Taza de Melón

13 Macarroned con Queso Con Rollo Integral  
o Sándwich de Pollo Picante  
Frijoles Verdes  
Palitos de Zanahorias  
Con Hummus con Sabor a Rancho  
Peras Cortadas  
Manzana Fresca

14 Tacos  
o Quesadillas De Dos Queso  
con todo Arroz Amarillo  
Maíz de Fiesta  
Frijoles  
Puré de Manzana  
Naranja Fresca

15 Pollo asado peruano  
Pollo asado coreano  
o Pepitas de Pollo con todo Arroz y Rollo Integral  
Plátanos Horneados  
Ensalada de Pepino Fresco  
Ensalada de Fruta  
Manzana Fresca

16 Perro Caliente de Turquía en el Bollo  
o Sándwich de Costilla sin Hueso  
Patatas Dulces Fritas  
Frijoles al Horno  
Ensalada De Verduras  
Peras Cortadas  
Rebanadas de sandía

17 Bocados de Pizza  
o Pizza De Peperoni  
Zapallo Rostizado  
Ensalada Cesar  
Rebanadas de Melocotón  
Naranja Fresca

20 Palitos de Queso Mozzarella  
Con Salsa de tomate y Rollo Integral  
o Panini con Pollo al Búfalo  
Mezcla de verduras salteadas  
Maíz con Mantequilla  
Ensalada de Fruta  
Naranja Fresca

21 Pollo y Gofres Con Almíbar  
o Croqueta de Carne a la Jamaíquina  
Zanahorias Caramelizadas con Mantequilla y Azúcar  
Ensalada De Verduras  
Durazno Picados  
Manzana Fresca

22 Pasta casera con Albóndigas  
o Pasta casera al Alfredo con Pollo y Brócoli  
o Pollo Parmesano Con Pasta  
con todo Pan De Ajo  
Berenjenas asadas  
Ensalada de frijoles  
confitados Garbanzo  
Peras Cortadas  
Uvas Rojas

23 Pizza de Queso  
o Pizza de Pollo al Búfalo  
Espinaca Salteada  
Ensalada De Tomate  
Puré de Manzana  
Naranja Fresca

27

28 Hamburguesa con Queso  
o Hamburguesa Vegetariana  
o Perro Caliente de Turquía en el Bollo  
Frijoles al Horno  
Patatas Dulces Fritas  
Pure de Manzana con Canela  
Sandía

29 Pan Tostado Frances  
o Panqueques con Salchichas  
o Huevos Revueltos  
Bolitas de Papas  
Tiras De Pimiento Rojo  
Tarta de Manzanas  
Naranja Fresca  
Jugo de 100% Fruta

30 Nachos a la Grande  
o Mission Burrito  
Arroz Amarillo  
Maíz de Fiesta  
Frijoles  
Ensalada de Fruta  
Banana Fresca

31 Stromboli casero de Pollo con Queso  
o Pizza De Peperoni  
Espinaca Salteada  
Palitos de verduras  
Rebanadas de Melocotón  
Manzana Fresca



En Whitsons, creemos en proporcionarles a los estudiantes comidas sanas que tengan buen sabor, junto con la educación en alimentación y nutrición, los ayuda a posicionarse para el éxito académico y vivir una vida más saludable.



VEGETARIANO

HECHO CON INGREDIENTES NATURALES

CERDO

HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

\* Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudo o mal cocida 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.