

# Bienvenido a Nuestro Almuerzo

Port Chester Middle School

Enero  
2019

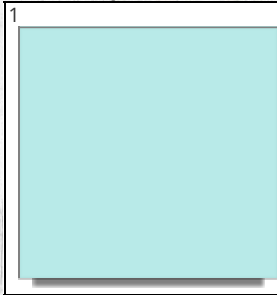
MEATLESS  
MONDAY

Lunes

HARVEST  
of the MONTH



Martes



Miércoles

2 Egg & Bacon Wrap  
Con Queso Americano  
Bajo en Grasa  
o Panqueques con  
Salchichas y Almíbar  
Bolitas de Papas  
Palitos de Zanahorias  
Tarta de Manzanas  
Naranja Fresca  
Jugo de Manzana

Jueves

3 Tacos  
o Tacos de Carne  
con todo Arroz Amarillo  
Maíz de Fiesta  
Frijoles  
Piña  
Banana Fresca

Viernes

4 Pizza De Peperoni  
o Bocados de Pizza  
Espinaca Salteada  
Camote al Horno  
Bayas Mixtas  
Manzana Fresca  
Galleta de Chispas de  
Chocolate

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

8 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

9 Lomo de Cerdo con  
Hierbas  
o Pollo Crocante  
Arroz a la Española  
Zapallo Rostizado  
Vegetales Mixtos  
Taza de la pera y de la  
piña  
Naranja Fresca

10 Tazón de Pollo de Sueño  
de Mandarina  
o Albondigas  
Con Arroz de verdura  
Zanahorias picantes de  
miel  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Puré de Manzana  
Banana Fresca

11 Pizza de Queso al Estilo  
Siciliano  
o Sándwich De Albóndigas  
Con Queso Parmesano  
Berenjenas asadas  
Ensalada de frijoles  
picante tres  
Piña  
Uvas Rojas

14 Palitos de Queso  
Mozzarella  
Con Salsa de tomate  
y Pan De Ajo  
o Panini de Pollo a la  
Plancha  
Mezcla de verduras  
salteadas  
Palitos de Zanahorias  
Peras Cortadas  
Manzana Fresca

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

16 Pasta con Albóndigas  
o Ravioli De Queso  
o Pollo Parmesano Con  
Pasta  
con todo Pan De Ajo  
Espinaca Salteada  
Ensalada Cesar  
Rebanadas de Melocotón  
Manzana Fresca

17 Burrito de Salchicha,  
Huevo y Queso  
o Pan Tostado  
Frances Con Salchicha y Al  
Patatas Fritas  
Tiras De Pimiento Rojo  
Tarta de Manzanas  
Banana Fresca  
Jugo de 100% Fruta

18 Jamón Pepperoni y  
queso Stromboli  
o Pizza de Queso  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Ensalada De Tomate  
Taza de la pera y de la  
piña  
Naranja Fresca

21

MARTIN LUTHER  
KING JR. DAY

22 Pollo al Horno  
o Pollo al Popcorn Picante  
o Pollo Crocante  
con todo Arroz a la  
Española y Rollo Integral  
Plátanos Horneados  
Vegetales Mixtos  
Peras Cortadas  
Manzana Fresca

23 Perro Caliente de  
Turquía en el Bollo  
o Hamburguesa con  
Queso  
o Hamburguesa  
Vegetariana  
Rodajas de Papas  
Horneadas  
Ensalada De Tomate  
Ensalada de Fruta  
Naranja Fresca

24 Quesadilla de Pollo al  
Búfalo y Queso  
o Nachos a la Grande  
Arroz a la Española  
Maíz de Fiesta  
Frijoles  
Puré de Manzana  
Banana Fresca

25 Bollo de Pizza  
Pizza de Pollo al Búfalo  
Zapallo Rostizado  
Frijoles Verdes  
Palitos de Zanahorias  
Rebanadas de Melocotón  
Manzana Fresca

28 Macarroned con Queso  
Con Rollo Integral  
o Sándwich de Costilla sin  
Hueso  
Vegetales Mixtos  
Zanahorias  
Caramelizadas con  
Mantequilla y Azúcar  
Peras Cortadas  
Manzana Fresca  
Galleta de Harina de  
Avena

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

30 Pepitas de Pollo  
Pan Francés  
Palitos Rellenos de  
Queso  
Con Salsa de tomate  
Brócoli Asado al Estilo  
Cajun  
Ensalada de frijoles  
confitados Garbanzo  
Ensalada de Fruta  
Taza de Melón

31 Pasta con Salsa de  
Carne  
Con Pan al Ajo con Queso  
o Calzone de Tres  
Quesos Con Salsa de  
tomate  
Verduras italianas al  
vapor  
Ensalada Cesar  
Ensalada de Fruta  
Naranja Fresca



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.



Nuestra filosofía de sostenibilidad y plataforma  
de alimentos Simply Rooted™ se basa en ofrecer  
comidas sanas y naturales a la mesa de todos, al  
mismo tiempo que  
contribuye al medio  
ambiente.



VEGETARIANO

HECHO CON INGREDIENTES NATURALES

CERDO

HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS