

# Bienvenido a Nuestro Almuerzo

## Port Chester High School

## Enero 2019

**MEATLESS  
MONDAY**

**HARVEST**  
of the **MONTH**



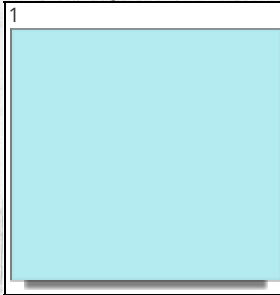
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



7 Pasta con Queso al Horno  
Con Pan De Ajo  
o Pan Plano con Salchichas  
Italianas  
Guisantes de Parmesano  
Limón  
Brócoli Asado al Estilo  
Cajun  
Rebanadas de Melocotón  
Uvas Rojas

8 Sánduche Derretido con  
Avocado  
o Griller de Pepperoni Roma  
Patatas Dulces Fritas  
Frijoles De Garbanzo  
Sriracha  
Ensalada de Fruta  
Sandía

9 Lomo de Cerdo con Hierbas  
Pollo Crocante  
Arroz a la Española  
Zapallo Rostizado  
Mezcla de verduras  
salteadas  
Taza de la pera y de la piña  
Naranja en Rodajas

10 Albondigas  
o Mandarina de pollo  
Arroz de verdura  
o Lo Mein  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Zanahorias Glaseadas con  
Naranja  
Piña  
Banana Fresca

11 Calzone de Pollo al Cordon  
Blue  
o Sándwich De Albóndigas  
Con Queso Parmesano  
Vegetales Mixtos  
Ensalada de frijoles picante  
tres  
Piña  
Uvas Rojas

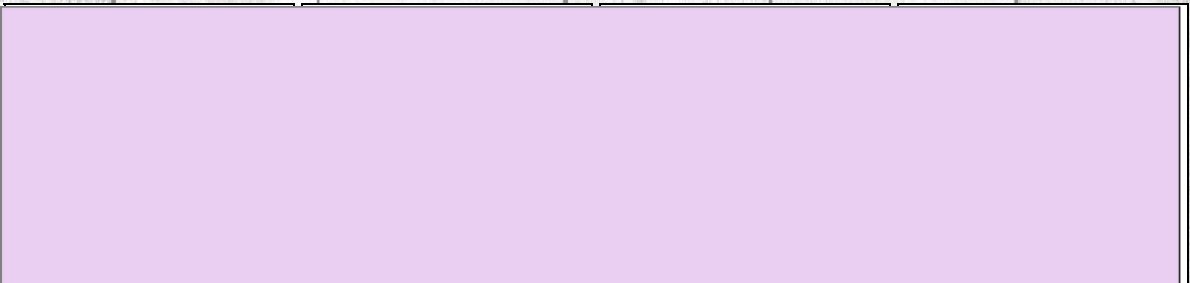
14 Palitos de Queso Mozzarella  
y Pan Francés  
Con Salsa de tomate  
o Panini de Pollo con Vinagre  
Balsámico  
Cebollas, champiñones y  
espinacas  
Zapallo Amarillo  
Peras Cortadas  
Manzana Fresca

15 Tacos  
o Nachos a la Grande  
Arroz Amarillo  
Maíz tostado dulce y picante  
Frijoles pintos  
Pure de Manzana con  
Canela  
Taza de Melón

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

17 Sándwich de Waffle con  
Huevos, Salchicha y Queso  
o Pan Tostado Frances  
Con Salchicha y Almíbar  
Bolitas de Papas  
Tiras De Pimiento Rojo  
Tarta de Manzanas  
Banana Fresca  
100% Jugo de Naranja

18 Jamón Pepperoni y queso  
Stromboli  
o Pastel de Carne con Salsa  
y Pure de Papas  
con todo Pan  
Zanahorias Caramelizadas  
con Mantequilla y Azúcar  
Ensalada Cesar  
Taza de la pera y de la piña  
Naranja en Rodajas



28 Macarroneo con Queso  
Con Rollo Integral  
o Sándwich de Costilla sin  
Hueso  
Mezcla de verduras  
salteadas  
Espinaca Salteada  
Durazno Picados  
Manzana Fresca  
Galleta de Harina de Avena

29 Panqueques o Waffles  
Salchicha  
Huevos Revueltos  
Patatas al la Pobre  
Tomates Pequeños  
Naranja en Rodajas  
Jugo de 100% Fruta

30 Sándwich Cubano en Pan  
de Trigo  
Palomitas De Pollo  
Con Pilaf de arroz vegetal  
Patatas Dulces Fritas  
Frijoles De Garbanzo  
Sriracha  
Ensalada de Fruta  
Taza de melón

31 Rolo De Lasaña Con Carne  
Con Pan De Ajo  
o Palitos Rellenos de Queso  
Con Salsa de tomate  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Vegetales con Glacée  
Balsámico  
Ensalada de Fruta  
Naranja en Rodajas



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