

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

Lawrence Middle School

Noviembre 2018

**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.



5 Sándwich De Albóndigas
Con Queso Parmesano
Palomitas de coliflor
Uvas Rojas

6

7 Macarrones con Queso
Tomates Pequeños
Frijoles Verdes
Manzana Fresca

8 Pechuga de Pollo al Horno
Pechuga De Pollo al Horno
Pan Francés
Arroz Integral
Maíz
Pera Frescas

9 Albóndigas y queso
Stromboli
Brócoli Cocido Al Vapor
Zanahorias Pequeñas
Manzana Fresca

12

13 Pasta con Queso al Horno
Pan Francés
Zanahorias
Ensalada De Verduras
Las Fresas

14 Sándwich de Pollo Picante
Rebanadas de Pimientos Verdes
Papas Fritas al Horno
Piña

15 Quesadilla de Carne y Queso
Tiras De Pimiento Rojo
Frijoles de Garbanzo
Asado Chili
Arroz Integral
Taza de Melón

16 Sándwich de Costilla sin Hueso
costillas sin hueso cubiertas con salsa barbacoa en un panecillo
Calabacín
Rodajas de Pepinos
Banana Fresca

19 Perro Caliente de Turquía en el Bollo
perrito caliente de pavo en el bollo suave
Bolitas de Papas
Espinaca al vapor
Manzana Fresca

20 Sándwich Derretido de Pavo
Patatas Dulces Fritas
Ensalada Cesar
Uvas Rojas

21 Hamburguesa de Tocino
una hamburguesa con tocino crujiente en un pan integral
Tomates Pequeños
Frijoles Verdes
Naranja en Rodajas

22

23

26 Palomitas De Pollo
trozos de pollo empanado homeados a la perfección
Pan Francés
Palitos de Zanahoria
Maíz
Taza de Melón

27 Calzones De Carne
Ensalada Fresca De Jardín
Patatas Dulces Fritas
Durazno Picados

28 Pasta con Queso al Horno
Rollo Integral
Ensalada De Verduras
Zapallo Rostizado
Naranja en Rodajas

29 Sándwich de Pollo Parmesano
Ensalada de frijoles picante tres
Brócoli Cocido Al Vapor
Arándanos y Fresas

30 Quesadilla de Queso
Frijoles Verdes
Palitos de Apio
Banana Fresca



Whitsons está comprometido con el movimiento Granja a la Escuela y sirve comidas sanas y de alta calidad preparadas con ingredientes frescos de origen local. Sabía que Whitsons obtiene un promedio de 52% de nuestra mezcla de productos localmente?



PRECIO DEL ALMUERZO

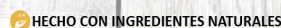
Regular: \$x.xx

Reducio: \$x.xx

Almuerzos prepagados: cheques a nombre de Hauppauge Lunch Fund

ALMUERZO ALTERNATIVO DISPONIBLE DIARIAMENTE

Sándwiches de Pavo o Jamón, Ensalada de Jardín, Ensalada de Caesar, Pizza de Queso, Pizza de Carne, Pizza de Vegetales, Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de Pollo, Bagel Integral con Mantequilla o Queso Crema Bajo en Grasa, Palitos de Vegetales



* 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.