

WPCSD Elementary Lunch Menu March 2023

#MEATLESS MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>TODOS LOS ALMUERZOS INCLUYEN TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS, Elección de leche: 1% o FF blanco; Chocolate FF Suplente diario: WG Bagel y yogur: Bagel WG, yogur de frutas de 4 oz; Queso Mozzarella LF Opción de ensalada de entrada: miércoles y jueves Ensalada de la Huerta con Queso Mozzarella; lechuga romana fresca; Tomates de uva, Pepino y zanahorias pequeñas con palito de pretzel o panecillo Sándwich Deli - Lunes y Martes; Pavo o jamón de pavo y queso (semanalmente alternativo) o queso en rollo WG</p>		<p>Brunch 4 Lunch Panqueques o waffles WG con almíbar Salchicha de pavo, tocino de pavo o queso en tiras Zanahorias Glaseadas De Naranja Trituradoras de verduras con salsa Copa Surtida de Fruta Fresca y Fruta Mixta</p>	<p>Chicken Fried Rice Pollo en cubitos o tiras veganas; Arroz Integral, Vegetales Mixtos Sazonado con Salsa de Soya Galleta de la fortuna Trituradoras de verduras Copa de Fruta y Jugo 100%</p>	<p>Pizza by the Slice! Pizza de queso WG Ensalada de verduras con lechuga romana y tomates uva Fruta Entera Fresca Jugo 100% de fruta</p>
<p>Toasty Cheese & Tots Queso americano tostado en pan WW o hamburguesa vegetariana Patatas pequeñas Trituradoras de verduras Gajos de naranja manzana fresca</p>	<p><i>Salida temprana</i> Almuerzo de panecillo <i>Bagel de GT,</i> <i>4 oz de yogur, queso en tiras, rodajas de manzana, zanahorias pequeñas</i> <i>Jugo 100% de fruta</i> <i>Almuerzo servido en el salón de clases</i></p>	<p>BBQ Chicken Sandwich Tiernas tiras de pollo y salsa BBQ picante en Rollo de palo de WG Papas fritas crujientes al horno Trituradores De Zanahorias Baby Rebanadas de manzana del estado de Nueva York Licitaciones veganas sin carne</p>	<p>Baked Mac & Cheese Palitos de pretzel tibios Judías verdes frescas del estado de Nueva York palitos de pepino Fruta Entera Surtida Copa de frutas</p>	<p>Pizza by the Slice! Pizza de queso WG Ensalada de verduras con lechuga romana y tomates uva Fruta Fresca Surtida Jugo 100% de fruta</p>
<p><i>Salida temprana</i> <i>Almuerzo de panecillo</i> <i>Bagel de GT,</i> <i>4 oz de yogur, queso en tiras, rodajas de manzana, zanahorias pequeñas</i> <i>Jugo 100% de fruta</i> <i>Almuerzo servido en el salón de clases</i></p>	<p>Burger on WG Bun: Plain or Veggie Burger Ensalada Vegana De Pasta De Garbanzos O Frijoles Vegetarianos Trituradoras de verduras Fruta Entera Fresca Jugo 100% de fruta</p>	<p>Brunch 4 Lunch Panqueques WG Empanada De Salchicha De Pavo Zanahorias Glaseadas palitos de pepino Rodajas de manzana con canela caliente Sin carne – Tendencias veganas</p>	<p>Oven Roasted Chicken (K & 1 Queso Tostado) Salsa BBQ, Panecillo Patatas pequeñas Trituradoras de verduras Fruta Entera Fresca Copa de fruta fría Sin Carne – Queso Tostado</p>	<p>Pizza by the Slice! Pizza de queso WG Celebre los verdes! Ensalada de verduras Pepinos crujientes, manzanas Granny Smith PRUEBA KIWI Jugo 100% de fruta</p>
<p>Brunch 4 Lunch huevo y queso en WG Bun Tots de patata dulce Trituradoras de verduras Fruta entera fresca y taza de fruta</p>	<p>Taco Tuesday Taco de Pavo o Frijoles Blancos Tostitos Tostadas de Maíz y tortilla suave; Frijoles vegetarianos Coberturas: queso rallado, verduras crujientes Fruta fresca entera y Jugo 100% de fruta</p>	<p>Chicken or Vegan Tenders salsa barbacoa Palitos de Pretzel WG Floretes de brócoli y coliflor frescos al vapor Trituradoras de verduras Rodajas de manzana y taza de frutas</p>	<p>Fish & Chips Palitos de pescado WG y papas fritas al horno Ensalada de col Gajos de naranja Copa de frutas</p>	<p>Pizza by the Slice! Pizza de queso WG Ensalada de verduras con lechuga romana y tomates uva Fruta Fresca Surtida Jugo 100% de fruta</p>
<p>Toasty Cheese & Tots Queso americano tostado en pan WW o hamburguesa vegetariana Patatas pequeñas Trituradoras de verduras Gajos de naranja y copa de frutas</p>	<p>Chicken Nuggets on palito de pretzel tibio WG o Queso Tostado Sin Carne Maíz Palitos de pepino y salsa ranchera Fruta fresca Jugo 100% de fruta</p>	<p>Pasta & Meatballs Pasta WG Barilla y albóndigas de pavo, salsa marinara rebanada de pan italiano Judías verdes frescas de Nueva York fresa fresca pera fresca</p>	<p>Turkey Dinner O Licitaciones Veganas Sin Carne Servido con salsa marrón Panecillo De Maíz Galletas Integrales Patatas Dulces Confitadas Con Cobertura De Malvavisco Rodajas De Manzana Y Fruta Fresca</p>	<p>Pizza by the Slice! Pizza de queso WG Ensalada de verduras con lechuga romana y tomates uva Fruta Fresca Surtida Jugo 100% de fruta</p>



Formas en las que podemos impulsar el futuro:

comer teniendo en cuenta el medio ambiente. Comprar alimentos de temporada y comprar localmente, cuando sea posible, no solo beneficia al planeta, sino que también puede ayudarlo a mantener bajos los costos de los alimentos. Disfrutar de más comidas y refrigerios a base de plantas es otra opción. Pruebe más comidas sin carne o sustituya parte o toda la carne en recetas con proteínas de origen vegetal.

Coma una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos. Las frutas, las verduras, los cereales, los alimentos ricos en proteínas y los productos lácteos desempeñan un papel en la alimentación de nuestros cuerpos. Es importante elegir una variedad de alimentos saludables, ya que los alimentos pueden diferir en los nutrientes que proporcionan. Siga las recomendaciones diarias de MyPlate para cada grupo de alimentos para obtener los nutrientes que necesita en cada etapa de la vida. Coma alimentos en varias formas, incluyendo frescos, congelados, enlatados y secos.

Para obtener más información sobre cómo "alimentar para el futuro", incluidos recursos y hojas de actividades imprimibles, visite <https://www.whiteplainspublicschools.org/district-offices/food-services/latest-news>

Para obtener más información o preguntas, comuníquese con la Oficina del Programa de Alimentos y Nutrición de WPCSD al 914-422-2054.

Se habla Español.

WG=Whole Grain; WW=Whole Wheat; LF=Low Fat

RS =Reduced Sugar; FF=Fat Free (V) =Vegetarian/Meatless

Dawn McGinn, Director, Food & Nutrition
dawnmcginn@wpcsd.k12.ny.us
Milagros Vargas, Office Manager
Food & Nutrition Program Office
(914)422-2054

