

October 2018 Elementary Lunch Menu

Monday

Whole Wheat Pancakes w/ Maple Syrup Turkey sausage Tater Tots Apples Assorted fruit Choice of Milk **1**

Tuesday

Chef Sam Recipe! Baja Fish Taco and coleslaw Crispy Veggie Dippers Ranch Applesauce Choice of Milk **2**

Wednesday

Chef Sam Recipe! Curried Chicken w/ Rice Roasted Butternut Squash Sliced Cucumbers Whole apple Choice of Milk **3**

Thursday

Fiesta Chicken Fajitas Aztec Grain Salad Refried Beans Shelled Edamame Purple Grapes Choice of Milk **4**

Friday

Cheesy Pizza Garden Salad FF Grape Tomatoes 1/8 c Chickpeas Fresh Pears Choice of Milk **5**

No school Indigenous Day

8

Popcorn Chicken Baked Fries Dinner roll Steamed carrots 1/2 Fresh Pears Choice of milk **9**

Chicken Patty WW Bun Lettuce leaf Sliced tomato Oven baked fries Romaine salad Orange Wedge Choice of Milk **10**

Hamburger WW Bun Leaf lettuce & Sliced Tomato Onion Rings Steamed broccoli Orange Wedges Choice of Milk **11**

Cheesy Pizza Slice Romaine Salad Topped with Crunchy Veggies Pear halves Assorted Fruits Choice of Milk **12**

Breakfast Sandwich w/ Turkey Bacon Egg & Cheese English Muffin Garden Salad Baked Sweet Potato Fresh Celery Sticks 1/2c Fruit juice Choice of Milk **15**

Loaded Nachos Local Beef or Beans from Family Farms w/ Shredded Cheese Lettuce & Tomato Roasted Red Peppers Steamed Corn Assorted Fruits Choice of Milk **16**

Chef Sam recipe! Gate's Caribbean Chicken Brown Rice Vegetables Strawberry Spinach Salad Whole Apple Choice of milk **17**

Chicken or Turkey Tacos Roasted butternut Squash Sweet corn Fresh Tossed Salad Pineapple Slices Choice of Milk **18**

Cheesy Pepperoni Pizza Slice Garden Salad w/ FF Grape Tomatoes & Cucumbers Assorted Fruits Choice of Milk **19**

French Toast Sticks w/ Maple Syrup Scrambled Eggs Baked Sweet Potato carrot coins Applesauce Choice of Milk **22**

Chef Sam Recipe! Arroz con Gandules Roasted Peppers, Onions & Garlic seasoned with Fresh Herbs and Served with Rice & Pigeon Peas Option of Roasted Pulled Pork Assorted Fruits Choice of Milk **23**

Sweet & Sour Chicken Baked Sweet Potato Fries Dinner roll Steamed Carrots Fresh Pears Choice of Milk **24**

Macaroni and Cheese Roasted Butternut Squash Romaine Salad w/ Fresh Veggies Whole Apple Choice of Milk **25**

Cheesy Pepperoni Pizza Garden Salad w/ FF Grape Tomatoes & Cucumbers Fresh Fruit Salad Assorted Fruits Choice of Milk **26**

Whole wheat Pancakes w/ Maple Syrup Tater Tots Turkey Sausage Carrot & Celery Sticks w/ Ranch Fruit Juice Choice of Milk **29**

Baja Chicken Sandwich on Toasted Panini Carrot coins Cucumber & Tomato Salad Hot Spiced Apples or Fresh Fruit Choice of Milk **30**

Spooky Pizza on Pita Bread w/ Creepy Crawly Pasta Salad Cider Glazed Squash Lizard Guts Sugar Cookie Choice of Milk **31**

Pears are a great source of Vitamin C and dietary fiber. They are low in calorie, and don't contain any cholesterol, fat or sodium! Leave the skin on to get its nutritional benefits and if slicing in half, sprinkle with lemon juice to prevent browning.

Lunch Price

Free	No Charge
Reduced	\$0.40
Paid	\$3.00
Milk	\$0.60

Lunch Alternates

Sunbutter and Jelly Sandwich, Bagel and Cream Cheese, Turkey Sandwich, Ham Sandwich, Tuna Sandwich

♦ Ask about our Gluten Free option

Eat Local

Support your health and local economy by choosing local option on the menu Just look for the **L** symbol

We've added a **V** Symbol for our expanded Vegetarian option

Local Vendor of the



Month
Arnold's Meats
Chicopee, Ma

Follow us

www.Facebook.com/AmherstFood.com

Follow our Farm to School Movement an Food Program at www.amherstfood.com

Octubre 2018

Menú de Escuela Elemental

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Panqueques de trigo entero con Jarabe de Arce
Salchicha de pavo, papas manzanas
Frutas Mixtas
Elección de leche

2
¡Receta de Chef Sam!
Taco de Pescado 2 oz y ensalada de repollo 1/3 taza, verduras crujientes 1/2 taza con opción de Ensalada de Rancho Postre de Manzana
Elección de Leche

3
¡Receta de Chef Sam!
Pollo al Curry con Arroz
Calabaza Tostada 1/2taza **L**
Pepinos Trozados 1/4 taza
Manzana Entera
Elección de Leche

4
Fiesta Fajitas de Pollo
Ensalada de Granos Azteca
Frijoles refritos
Uva violetas
Elección de Leche

5
Pizza de Queso
Ensalada Tomatillos
Garbanzos
Peras frescas **L**
Enlatados
Elección de Leche

8
No hay Clases Día Indígena

9
Pollo Picados 2 oz
Papas Horneadas al Horno 1/2 taza
Panecillo 1oz
Zanahorias al Vapor 1/2 taza **L**
Peras frescas
Elección de Leche

10
Empanada de Pollo con Lechuga
Tomates en Ruedas 1/3 taza
Papas al Horno 1/2taza
Ensalada Romana 1 taza
Naranja Picadas
Elección de Leche

11
Hamburguesas 2 oz con Lechuga y Tomates
Aros de Cebolla
Brócoli al Vapor 1/2 taza
Naranja Picadas
Elección de Leche

12
Pizza de Queso
Ensalada Romana con Vegetales
Crujientes
Peras frescas
Frutas Mixtas
Elección de Leche

15
Empanada de Desayuno de Tocino de Pavo
Huevo y Queso en Pan Ingles 1oz
Ensalada
Batata Dulce Tostada
Tallos de Apio 1/2 taza
Juego de Fruta
Elección de Leche

16
Nachos Rellenos de Carne Local o de Habichuelas de Family Farm
Queso Rallado **L**
Lechuga y Tomates Picados
Pimientos Rojos Asado
Maíz al Vapor
Frutas Mixtas
Elección de Leche

17
¡Receta de Chef Sam!
Pollo Caribeño con Arroz 2oz
Vegetales
Ensalada de Fresas y Espinacas 1/2 taza
Manzana Entera
Elección de Leche

18
Tacos de Pollo o Pavo
Calabaza Asada 1/2 taza
Maíz Dulce **L**
Ensalada Fresca
Pedazos de Piña
Elección de Leche

19
Pizza de Salchichón
Ensalada Jardinera
Uvas Frescas y Pepinillos
Frutas Mixtas
Elección de Leche

22
Tostadas Francesas con Jarabe de Arce
Revoltillo
Batatas Dulce Asada
Zanahorias
Salsa de Manzana
Elección de Leche

23
¡Receta de Chef Sam!
Arroz con Gandules
Pimientos Asado, Cebollas y Ajos Adobados con Especies Fresca
Opción de Cerdo Asado
Frutas Mixtas
Elección de Leche

24
Pollo a la Naranja
Papas de Batata Dulce 1/2 taza
Panecillo 1oz
Zanahorias al Vapor 1/2 taza
Peras frescas **L**
Elección de Leche

25
Macarrones con Queso 1oz
Calabaza Asada 1/2 taza
Ensalada Romana 1 taza
Manzana Entera
Elección de Leche

26
Pizza de Salchichón
Ensalada Jardinera
Uvas Violetas con Pepinillos
Ensalada de Frutas
Frutas Mixtas
Elección de Leche

29
Panqueques Integral Con Jarabe de Arce
Papitas
Salchicha de Pavo
Palos de Zanahorias y Apio con Aderezo de Rancho
Jugo de Frutas
Elección de Leche

30
Empanadilla de Pollo Baja en un Paninni
Zanahorias
Ensalada de Pepinillos y Tomates
Manzana Glaseadas
Frutas Mixtas
Elección de Leche

31
Feliz Halloween
Pizza de Pan Pita
Ensalada de Pasta
Calabaza Glaseada y Asada **L**
Frutas
Elección de Leche

Las peras son una muy buena fuente de vitamina C y fibra. Son bajas en calorías, no contienen colesterol, grasa ni tampoco sodio. Consuman las con la piel, ya que contiene la mayor cantidad de nutrientes. y si la cortan por la mitad, rocíar un poco de jugo de limón para prevenir que se oxide.

Precio de los Almuerzos

Gratis	No Cargo
Reducido	\$0.40
Pagado	\$3:00
Leche	\$0.60

Almuerzo mantequilla sol suplentes y jalea
Empanadilla de Bagel y sándwich de queso crema, pavo, sándwich de jamón, atún emparedado
preguntar sobre nuestra opción libre de Gluten

Apoyo tu salud y tu economía local eligiendo la opción de local en el menú sólo busquen el símbolo de comer hemos agregado un símbolo para nuestra opción vegetariana ampliado

Vendedor Local Del



Mes
Arnold's Meats
Chicopee, Ma

Follow us
www.Facebook.com/AmherstFood.com
&
Follow our Farm to School Movement
an Food Program
at www.amherstfood.com