

October 2018

Middle School Lunch Menu

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

1
WW Pancakes w/ Maple Syrup
Turkey Sausage
Tater Tots
Apples **V**
Assorted Fruit
Choice of Milk

2
Chicken Patty on a Bun w/ Lettuce Leaf
Sliced tomato 1/3 c
Oven Baked Fries 1/2 c
Romaine Salad 1 c
Orange Wedges
Choice of Milk

3
Chef Sam recipe!
Curried Chicken w/ Rice
Roasted Butternut Squash 1/2 c **L**
Sliced cucumbers 1/4 c
Whole Apple,
Choice of Milk

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

5
Rotini Pasta 4oz
Choice of Marinara or Meat Sauce 2oz
Vegetable Medley 1 c
Whole Apple
Assorted Fruit
Choice of Milk

8
No School! Indigenous Day

9
Popcorn chicken 2oz Oven Baked Fries 1/2 c Dinner Roll 1oz
Steamed Carrots 1/2 c
Canned pears
Choice of Milk

10
Chef Sam recipe!
Baja Fish Taco 2 oz. w/ coleslaw 1/3 c
Crispy Veggie Dippers 1/2 c w/ Ranch
Applesauce
Choice of Milk

11
Toasted Turkey Swiss Cheese 40z (meat 3oz, 1oz cheese) on WW Bread
Fresh Garden Salad 1/2 c
Baked Potato Chips 1lb
Strawberry Halves 1/2c
Choice of Milk

12
Chicken 1 1/2oz or Eggplant Parmesan
Served w/ Penne Pasta 1 1/2oz and Marinara Sauce
Melted Mozzarella Cheese
Steamed Broccoli 1c **V**
Fresh Oranges & Assorted Fruit
Choice of Milk

15
Breakfast Sandwich w/ Turkey Bacon, Egg & Cheese on English Muffin
Garden salad 1oz
Baked Sweet Potatoes
Fresh Celery Sticks 1/2c
Fruit juice
Choice of Milk

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

17
Chef Sam recipe!
Gate's Caribbean Chicken w/ rice 2oz
Vegetables
Strawberry Spinach Salad 1/2c
Whole Apple
Choice of milk

18
Chicken or Turkey Tacos
Roasted Butternut Squash 1/2c
Sweet Corn
Fresh Tossed Salad
Pineapple Slices **L**
Choice of Milk

19
Spaghetti 1 1/2oz w/ Marinara Sauce or Turkey Meatballs 2oz
WW Garlic Breadstick 1oz
Green Beans 1/2c
Canned Pears
Assorted Fruit
Choice of milk

22
French toast sticks w/ Maple Syrup
Scrambled Eggs
Baked Sweet Potatoes
Carrot Coins
Applesauce
Choice of Milk

23
Sweet & Sour Chicken, Baked Sweet Potato Fries 1/2c **V**
Dinner roll 1 oz
Steamed carrots 1/2c
Canned Pears
Choice of Milk

24
Chef Sam Recipe!
Arroz con Gandules
Roasted Peppers, Onions & Garlic
seasoned w/ Fresh Herbs & Served with Rice Pigeon Peas
Option of Roasted Pulled Pork
Assorted Fruits
Choice of Milk

25
Mac & Cheese 1oz
Roasted Butternut Squash 1/2c
Fresh Romaine Salad 1c
Whole Apple **L**
Choice of Milk

26
Mozzarella Sticks w/ Homemade Marinara Sauce
Steamed Broccoli 1c
WW Roll 1oz
Whole Apple
Assorted fruit
Choice of milk

29
WW Pancakes w/ Maple Syrup
Tater Tots
Turkey Sausage
Carrot and Celery Sticks w/ Ranch
Fruit juice
Choice of Milk

30
Baja Chicken Sandwich on Toasted Panini
Carrot Coins
Cucumber & Tomato Salad
Hot Spiced Apples or FF
Choice of milk

31
Happy Halloween!
Spooky Pita Bread Pizza
Creepy Crawly Pasta Salad
Cider Glazed Butternut Squash
Lizard guts (fruit)
Choice of Milk

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
Sun butter 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



Arnolds 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 la Escuela Intermedia

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

1

Panqueques Integral con Jarabe de Arce
Salchichas de Pavo
Papitas
Manzanas **V**
Frutas Mixtas
Elección de Leche

2

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

3

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

4

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

5

Pasta Rotini con Elección de Sala Marinara o Salsa de Carne
Vegetales 1 taza
Manzana Entera
Uvas Violetas
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
Peras Enlatadas
Elección de Leche

10

Receta de Chef Sam!
Taco Baja de Pescado 2oz
Ensalada de Repollo 1/3 taza
Vegetales Crujientes 1/2 taza con Aderezo Rancho
Salsa de Manzana
Elección de Leche

11

Empanada de Pollo
Lechuga y Tomates 1/3 taza
Papas al Horno 1/2 taza
Ensalada Romana 1 taza
Naranjas en Pedazos
Elección de Leche

12

Pollo 1 1/2 oz o Berenjena Servido con Pasta Penne
Salsa Marinara
Queso Mozarella Derretido
Brócoli al Vapor
Naranjas Frescas **V**
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
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
Ensalada Fresca
Pedazos de Piña **L**
Elección de Leche

19

Espagueti 1 1/2 oz Servido con Salsa Marinara
Opción de Albóndigas de Pavo
Pan de Ajo Integral
Habichuelas Tiernas
Peras Enlatadas
Frutas Mixtas
Elección de Leche

22

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

23

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

24

¡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

25

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

26

Palos de Mozzarella Servido con Salsa Marinara hecha en Casa
Brócoli Asado 1 taza
Panecillo Integral
Manzana Entera
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 Panino
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
Frutas
Elección de Leche

Las peras son una buena fuente de vitamina C y fibra. Son bajas en calorías, no contienen colesterol, grasa ni tampoco sodio.

Dejando que la piel contenga la mayor cantidad de nutrientes. Si la cortan por la mitad, rociar 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 **L** comer hemos agregado un símbolo **V** 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