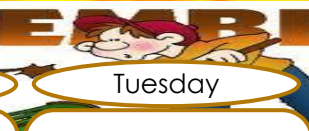


# NOVEMBER



## Elementary Lunch Menu

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Egg and cheese sandwich **27g**<sup>5</sup>  
Chopped Salad w/Chickpea **16g**  
Oven baked fries **16g**  
Carrots and celery sticks **11g**  
Fruit juice  
Choice of milk

**NO SCHOOL  
ALL TEACHER  
CURRICULUM DAY**

Spaghetti w/ meat sauce **7**  
**39g** or vegetarian meatba **26g**  
Celery Sticks **4g**  
Strawberries **11g**  
Choice of milk

Fish sticks w/ tartar sauce **8**  
**19g**  
WW dinner roll **13g**  
Steamed broccoli **3g**  
Strawberries  
Choice of milk

Cheese or pepperoni pizza **2**  
**34g**  
Chop chop salad **16g** w/  
chickpeas  
Orange wedges **15g**  
Choice of Milk

**No School  
Veterans  
Day**

Broccoli Ham **36g**/  
Bean & Cheese pita  
Kale chips **4g**  
Steamed corn **16g**  
Fresh Apple **19g**  
Choice of Milk

Turkey, Mashed Potato & Gravy **14**  
Tofu y Aderezo  
WW Dinner Roll **13g**  
Cranberry Sauce **35g**  
Peas and Carrots **16g**  
Fruit Cups **15g**  
Choice of Milk

Beef /  
Bean and cheese Nacho **22g**  
Lettuce,tomato **2g**  
Steamed corn **16g**  
Roasted red peppers  
Fresh Grapes **16g**  
Choice of Milk

WG Stuffed Crust Cheese **16**  
Pizza **46g**  
Spinach Salad **7g**  
Assorted Fresh Fruits  
Choice of Milk

WG pancakes **26g** with  
maple syrup **12g** Sausage  
Hash browns **22g**  
Fresh Grapes **16g**  
Choice of milk

Popcorn chicken/  
Veggie Nuggets **14g**  
Baked sweet potato fries **24g**  
Kale chips **4g**  
Steamed corn **16g**  
Apple **19g**  
Choice of milk

**Thanksgiving  
Break!**



**Thanksgiving  
Break!**

Turkey breakfast burrito **19g****26**  
Veggie Sausage Burrito  
with salsa and sour cream  
Romaine salad **2g** with fat-free  
dressing  
Grapes **16g**/Assorted fruits  
Choice of milk

Macaroni and cheese **39g****27**  
Steamed green beans **6g**  
Romaine salad **2g** with  
fat-free dressing  
Applesauce **13g**  
Choice of Milk

Hamburger **21g**/  
Veggie Burger on WW bun w/  
lettuce & tomato  
Baked sweet potato fries **24g**  
Romaine salad  
Fresh Pears **22g**  
Choice of Milk

Oven baked Parmesan  
chicken or eggplant **3g**  
Steamed broccoli **3g**  
WW dinner roll **13g**  
Orange **15g**  
Choice of Milk

BBQ Chicken Pizza **34g**/  
BBQ Veggie Pizza  
Kale Chips **4g**  
Roasted Red Pepper & onions  
Sliced Honeydew **1g**  
Choice of Milk

**Harvest of the Month: Kale!**  
Kale has many important vitamins and minerals to support a healthy heart and mind, including iron, calcium and vitamins A, K and C. This green veggie is most commonly enjoyed as part of a salad or in a smoothie, though there are several other ways to prepare it.

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

**Lunch Alternates**

Monday - Tuna/ Sunbutter  
Tuesday - Bagel/Sunbutter  
Wednesday - Ham/ Turkey  
Thursday - Bagel/ Sunbutter  
Friday - Assorted Sandwiches

♦ **Gluten Free option** available upon request

**Eat Local**  
Support your health and local economy by choosing local option on the menu

Just look for the symbol We've added a symbol for our expanded Vegetarian option

**Local Vendor of the Month:**

**ARPS School Gardens!**  
[www.Facebook.com/AmherstFood.com](http://www.Facebook.com/AmherstFood.com)  
&  
Follow our Farm to School Movement an Food Program at [www.amherstfood.com](http://www.amherstfood.com)

# Noviembre 2018

## Menú de Escuela Elemental

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Empanada de Huevo y Queso  
Zanahorias  
Peras Frescas  
Elección de Leche

5

**No hay Clases**  
**Día de Trabajo de Maestro**

Espaguetis de Carne con Salsa o de Albóndiga  
Vegetariana  
Palos de Apio  
Fresas  
Elección de Leche

7

Palitos de Pescado con Salsa Tartar  
Pan Integral  
Brocoli al Vapor  
Fresas  
Elección de Leche

8

Pizza de Vegetales o de Chorizo  
Ensalada Romana con Aderezo libre de Grasa  
Manzana  
Elección de Leche

9

**No hay Clases**  
**Día del Veterano**

12

Pan Pita de Brócoli, Jamón y Queso  
Maiz al Vapor  
Manzana Fresca Local  
Papas Cal  
Elección de Leche

13

Pavo Supremo con Aderezo o Tofu  
Pan Integral  
Palitos de Zanahorias  
Naranjas Frescas  
Elección de Leche

14

Nachos de Queso  
Lechuga y Tomate  
Uvas Frescas  
Habichuelas Verdes  
Rosadas  
Elección de Leche

15

Pizza de Queso Rellenada  
Ensalada de Espinaca  
Frutas Mixtas  
Elección de Leche

16

Panqueques Integral con Aderezo de Arce  
Papas  
Uvas  
Elección de Leche

19

Pollo en Pedazos  
Papas de Batata Dulce  
Brocoli al Vapor  
Manzana  
Elección de Leche

20

Receso de Acción de Gracias

21



22

Receso de Acción de Gracias

23

Burrito de Desayuno de Pavo  
Salsa/Crema Agría  
Ensalada Romana con Aderezo libre de Grasa  
Uvas/ Frutas Mixtas  
Elección de Leche

26

Macarrones c/ Queso  
Habichuelas Tiernas al Vapor  
Ensalada Romana con Aderezo libre de Grasa  
Salsa de Manzana  
Elección de Leche

27

Hamburguesa con Pan Integral  
Lechuga y Tomate  
Batata Dulce  
Horneada  
Palos de Apio con Ranch  
Peras  
Elección de Leche

28

Pollo Parmesano al Horno  
Brocoli al Vapor  
Pan Integral  
Naranja  
Elección de Leche

29

Pizza BBQ de Pollo  
Pizza BBQ de Vegetales  
Papitas Kale  
Pimiento Rojo Rosado y Cebollas  
Melon Picado  
Elección de Leche

30

Cosecha del mes: Kale!  
La col rizada tiene muchas vitaminas y minerales importantes para mantener un corazón y una mente saludables, como el hierro, el calcio y las vitaminas A, K y C. Esta verdura verde se disfruta más comúnmente como parte de una ensalada o en un batido, aunque hay varias otras

Precio de los Almuerzos

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

Almuerzo Alternativo  
Almuerzo mantequilla sol suplientes y jalea Empanadilla de Bagel y sándwich de queso crema, pavo, sándwich de jamón, aún 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



ARPS school gardens!

Follow us  
[www.facebook.com/AmherstFoodCo](https://www.facebook.com/AmherstFoodCo)

Follow our Farm to School Movement  
an Food Program  
at [www.amherstfood.com](http://www.amherstfood.com)

# NOVEMBER



## Pelham Elementary Lunch Menu

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Egg and cheese sandwich **5**  
**27g**  
 Baby carrots and celery sticks **11g**  
 Fresh pears **22g**  
 Choice of milk

**NO SCHOOL  
 ALL TEACHER  
 CURRICULUM DAY**

Spaghetti w/ meatballs of vegetarian meatballs **7**  
**15g**  
 Wg Bread Sticks **15g**  
 Fresh Grapes **16g**  
 Steamed Broccoli **10g**  
 Choice of Milk

Fish sticks with tartar sauce **8**  
**19g**  
 Chop Chop salad with chickpeas **16g**  
 Strawberries  
 Choice of milk

Pepperoni/ Vegetable pizza **9**  
**34g**  
 Romaine salad **2g**  
 with Fat-free dressing  
 Apple **19g**  
 Choice of milk

No School Veterans Day **12**

Hot Ham broccoli/ cheese pita/ Broccoli and cheese pita **3**  
**4g**  
 Kale chips **4g**  
 Steamed corn  
 Fresh Local Apple  
 Choice of Milk

Turkey, Mashed Potato & Gravy **4**  
**13g**  
 WW Dinner Roll **13g**  
 Cranberry Sauce **35g**  
 Peas and Carrots **16g**  
 Fruit Cups **15g**  
 Choice of Milk

Beef/ Bean and cheese Nacho **15**  
**22g**  
 Lettuce, tomato **2g**  
 Roasted red peppers  
 Fresh Grapes **16g**  
 Choice of Milk

WG Stuffed Crust Cheese Pizza **16**  
**46g**  
 Spinach Salad **7g**  
 Assorted Fresh Fruits  
 Choice of Milk

Whole grain pancakes with maple syrup **19**  
**26g**  
 Sausage  
 Hash browns **22g**  
 Fresh Grapes  
 Choice of milk

Popcorn chicken/veggie nuggets **14g**  
**20**  
 Baked sweet potato fries  
 Steamed broccoli **3g**  
 Apple **19g**  
 Choice of milk

Thanksgiving Break!



Thanksgiving Break!

Turkey breakfast burrito **19g**  
**26g**  
 Vegetarian Sausage burrito with salsa and sour cream  
 Romaine salad **2g** with fat-free dressing  
 Grapes **16g**/Ass. fruits  
 Choice of milk

Macaroni and cheese **39g**  
**27g**  
 Steamed green beans **6g**  
 Romaine salad **2g** with fat-free dressing  
 Applesauce **13g**  
 Choice of Milk

Hamburger **21g**/  
 Veggie Burger on WW bun w/ lettuce & tomato  
 Baked sweet potato fries **24g**  
 carrots and celery w/ dip  
 Honeydew melon  
 Choice of Milk

Oven baked chicken/ Eggplant parmesan **29**  
**3g**  
 Steamed broccoli **3g**  
 WW dinner roll **13g**  
 Orange **15g**  
 Choice of Milk

BBQ Chicken or/ Veggie Pizza **34g**  
**3g**  
 Kale Chips **4g**  
 Roasted Red Pepper & onions  
 Sliced Honeydew **1g**  
 Choice of Milk

**Harvest of the Month: Kale!**  
 Kale has many important vitamins and minerals to support a healthy heart and mind, including iron, calcium and vitamins A, K and C. This green veggie is most commonly enjoyed as part of a salad or in a smoothie, though there are several other ways to prepare it.

	Lunch Price
Free	No Charge
Reduced	\$0.40
Paid	\$3:00
Milk	\$0.60

### Lunch Alternates

Monday - Tuna/ Sunbutter  
 Tuesday - Bagel/Sunbutter  
 Wednesday - Ham/ Turkey  
 Thursday - Bagel/ Sunbutter  
 Friday - Assorted Sandwiches  
 ♦ **Gluten Free option** available upon request

**Eat Local**  
 Support your health and local economy by choosing local option on the menu  
 Just look for the symbol  
 We've added a symbol for our expanded Vegetarian option

**Local Vendor of the Month:**



**ARPS school gardens!**

Follow Us  
[www.Facebook.com/AmherstFood.com](http://www.Facebook.com/AmherstFood.com)  
 &  
 Follow our Farm to School Movement an Food Program  
 at [www.amherstfood.com](http://www.amherstfood.com)

# Noviembre 2018

## Menú Pre-Escolar de Pelham


Lunes

Martes


Miércoles


Jueves


Viernes

Empanada de Huevo y Queso **5**   
Zanahorias  
Peras Frescas  
Elección de Leche


**No hay Clases**  
**Día de Trabajo de Maestro** **6**


Caldo de Carne o Vegetales Estilo Chino **7**   
con tofu  
Arroz Integral  
Maiz al Vapor  
Peras Frescas  
Elección de Leche


Espagueti con Salsa Marinara o Carne **8**   
Ensalada con garbanzo  
Fresas  
Elección de Leche


Pizza de Salchichon **9**   
Ensalada Romana con Aderezo libre de Grasa  
Palos de Apio  
Manzana  
Elección de Leche


**No hay Clases**  
**Día del Veterano** **12**


Papas al Horno **13**   
Papitas de Col  
Maiz al Vapor  
Manzana Fresca Local  
Elección de Leche

Pavo Supremo con Aderezo **14**   
Pan Integral  
Palitos de Zanahorias  
Naranjas Frescas  
Elección de Leche

Nachos de Queso **15**   
Lechuga y Tomate  
Uvas Frescas  
Habichuelas Verdes  
Rosadas  
Elección de Leche

Pizza de Queso Rellenada **16**   
Ensalada de Espinaca  
Frutas Mixtas  
Elección de Leche


Panqueques Integral con Aderezo de Arce **19**   
Papas  
Uvas  
Elección de Leche


Pollo en Pedazos **20**   
Papas de Batata Dulce  
Brocoli al Vapor  
Manzana  
Elección de Leche


**Receso de Acción de Gracias** **21**





**Receso de Acción de Gracias** **23**

Burrito de Desayuno **24**   
Pavo  
Salsa/Crema Agria  
Ensalada Romana con Aderezo libre de Grasa  
Elección de Leche

Macarrones c/ Queso **27**   
Habichuelas Tiernas al Vapor  
Ensalada Romana con Aderezo libre de Grasa  
Salsa de Manzana  
Elección de Leche

Pollo Dulce/Agrio **28**   
Batata Dulce  
Horneada  
Pan Integral  
Peras  
Elección de Leche



Pollo Parmesano al Horno **29**   
Brocoli al Vapor  
Pan Integral  
Naranja  
Elección de Leche

Pizza de Salchichon **30**   
Papitas Kale  
Pimiento Rojo Rosado y Cebollas  
Melon Picado  
Elección de Leche

Cosecha del mes: Kale!  
La col rizada tiene muchas vitaminas y minerales importantes para mantener un corazón y una mente saludables, como el hierro, el calcio y las vitaminas A, K y C. Esta verdura verde se disfruta más comúnmente como parte de una ensalada o en un batido, aunque hay varias otras

Precio de los Almuerzos  
Gratis No Cargo  
Reducido \$0.40  
Pagado \$3:00  
Leche \$0.60

Almuerzo Alternativo  
Almuerzo mantequilla sol suplientes y jalea Empanadilla de Bagel y sándwich de queso crema, pavo, sándwich de jamón, aún 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



ARPS school gardens!

[www.facebook.com/AmherstFood.com](http://www.facebook.com/AmherstFood.com)

Follow our Farm to School Movement  
an Food Program  
at [www.amherstfood.com](http://www.amherstfood.com)