

NOVEMBER



Middle School Lunch Menu

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			Grilled cheese sandwich 1 32g Amherst School Garden vegetable soup 21g Grapes/assorted fruit Choice of milk	Pepperoni or cheese pizza 2 34g Romaine salad w/ assorted LF dressing Orange wedges Choice of milk
5 Egg and cheese sandwich 27g Carrots and celery sticks 11g Fresh pears Choice of milk	6 NO SCHOOL ALL TEACHER CURRICULUM DAY	Spaghetti and meatballs 7 vegetarian meatballs Wg Bread Sticks 15g Fresh Grapes 16g Steamed Broccoli 3g Choice of Milk	Fish sticks w/ tartar sauce 8 19g Chop chop salad w/ 1/6g chickpeas Strawberries Choice of milk	Chicken/Cheese Quesadilla 9 Steamed green beans Cucumber slices Watermelon 11g Fresh Fruit basket 1 sv Choice of Milk 8 oz
12 No School Veterans Day	Hot Ham, broccoli and cheese pita or broccoli and cheese pita 13 Kale chips 4g Steamed corn Fresh Local Apple Choice of Milk	Turkey, Mashed Potato & Gravy 14 Tofu and Gravy WW Dinner Roll 13g Cranberry Sauce 35g Peas and Carrots 16g Fruit Cups 15g Choice of Milk	Beef or bean and cheese 15 22g Lettuce, tomato 2g Roasted red peppers Fresh Grapes 16g Choice of Milk	W.W. breadstick 1 ea 16 Steamed green beans Tossed salad with assorted dressing Applesauce Fresh Fruit basket 1 sv
Whole grain pancakes 26g 19 with maple syrup 12g Sausage Hash browns 22g Pears Choice of milk	Popcorn chicken/veggie 20 nuggets 14g Baked sweet potato fries Steamed broccoli 3g Apple 19g Choice of milk	21 Thanksgiving Break!	22 	23 Thanksgiving Break!
Turkey breakfast burrito 26 19g /vegetarian 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 carrots and celery 11g w/ dip Honeydew melon Choice of Milk	Oven baked Parmesan 29 chicken or eggplant 3g Steamed broccoli 3g WW dinner roll 13g Orange 15g Choice of Milk	Sweet & Sour Pork/ Tofu 30 Seasoned Brown Rice 6 oz Stir-fry Asian Vegetables 4 oz Cherry Tomato/Celery Sticks 4 oz Fresh Apples 1 ea Choice of Fresh Fruit basket 1 sv Choice of Milk 8 oz

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.

Free	Lunch Price
Reduced	No Charge
Paid	\$0.40
Milk	\$3.00
	\$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
 &
 Follow our Farm to School Movement an Food Program
 at www.amherstfood.com

Noviembre 2018

Menú de Escuela Intermedia

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Empanada de Huevo y Queso ⁵
Zanahorias/Palos de Apio
Peras Frescas
Elección de Leche

No hay Clases
Día de Trabajo de Maestro

Espagueti de Salsa de Carne o Albondiga ⁷
Vegetariana
Pan Integral
Uvas Frescas
Brocoli al Vapor
Elección de Leche

Empanada de Queso ¹
Sopa de Vegetales de las Escuelas Elementales ¹
Uvas/Frutas Mixtas
Elección de Leche

Palitos de Pescado con Salsa Tartar ⁸
Ensalada con garbanzo
Fresas
Elección de Leche

Pizza de Queso o de Chorizo ²
Ensalada Romana con aderezo bajo en grasa
Naranjas Picadas
Elección de Leche
Quesadilla de Queso/Pollo ⁹

Habichuelas Tiernas al Vapor ⁹
Pepinos Picados
Melon
Canasta de Frutas
Elección de Leche

No hay Clases
Día del Veterano ¹²

Pan con Jamon, o Brocoli con Queso ¹³
Papas Cal ¹³
Maiz al Vapor
Manzana Fresca Local
Elección de Leche

Pavo Supremo con Aderezo, O Tofu ¹⁴
con Aderezo
Pan Integral
Salsa de Arandano
Elección de Leche

Nachos de Queso o de Habichuelas ¹⁵
Lechuga y Tomate ¹⁵
Pimiento Rojo Rosado ¹⁵
Uvas Frescas
Elección de Leche

Zifi al Horno ¹⁶
Pan Integral ¹⁶
Habichuelas tiernas al Vapor
Ensalada con Aderezo
Frutas Frescas
Elección de Leche

Panqueques Integral ¹⁹
con Aderezo de Arce
Salchichas
Papas
Peras
Elección de Leche

Pedazos de Pollo o de Vegetales ²⁰
Papas Dulce ²⁰
Horneada ²⁰
Brocoli al Vapor
Manzana
Elección de Leche

Receso de Acción de Gracias ²¹



Receso de Acción de Gracias ²³

Burrito de Desayuno de Pavo ²⁶
Salsa/Crema Agría
Ensalada Romana con Aderezo libre de Grasa
Uvas/ Frutas Mixtas
Elección de Leche

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

Pollo Dulce/ Agrio ²⁸

Elección de Leche

Pollo Parmesano al Horno/ o de Vegetales ²⁹
Brocoli al Vapor
Pan Integral
Naranja
Elección de Leche

Cerdo AgriDulce o Tofu ³⁰
Arroz Integral ³⁰
Vegetales Asiatico
Tomates/ Palitos de Apio
Manzana Fresca
Elección de Frutas
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 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



ARPS school gardens!

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