

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

Selden Middle School

octubre 2026

WHITSONS FAMILY OF COMPANIES
WWW.WHITSONS.COM

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



1 Pepitas de Pollo
Rollo Integral 🌻
Bolitas de Papas 🌻
Tomates Cereza 🍌
Banana Fresca 🍌
Pera Frescas

2 pizza de pan francés 🍌
Frijoles Verdes
Zanahorias
Manzana Fresca
Ensalada de Fruta

5 Palitos de pan
Rellenos de Queso 🍌
Con Salsa de Tomates
Maiz
Zanahorias
Manzana Fresca
Naranja Fresca 🍌

6 Sándwich De
Albóndigas
Papas fritas al horno
Frijoles Verdes
Banana Fresca 🍌
Bayas Mixtas 🍌

7 Tot Spot's Cargado
Nacho Tater Tots 🍌
Ensalada De
Verduras
Veterraga
Naranja Fresca 🍌
Pera Frescas

8 Pepitas de Pollo
Rollo Integral 🌻
Zanahorias
Caramelizadas con
Mantequilla y Azúcar
Ensalada Cesar 🍌
Manzana Fresca
Fresas 🍌

9 Pizza De Peperoni 🍌
Bolitas de Papas 🌻
Ensalada De
Verduras
Banana Fresca 🍌
Pera Frescas

12 LA
ESCUELA
ESTA
CERRADA

13 Waffles con Salchicha
Bolitas de Papas 🌻
Rodajas de Pepinos
Manzana Fresca
Pera Frescas

14 Pasta casera con
Queso al Horno 🍌
Maíz de Fiesta
Palitos de Apio
Manzana Fresca
Naranja Fresca 🍌

15 Palomitas De Pollo
Pan
Papas fritas al horno
Zanahorias
Naranja Fresca 🍌
Pera Frescas

16 Pizza de Queso 🍌
Brócoli Cocido Al
Vapor
Ensalada De
Verduras
Manzana Fresca
Naranja Fresca 🍌

19 Palitos de Queso
Mozzarella 🍌
Con Salsa de Tomates
Maiz con Mantequilla
Zanahorias
Naranja Fresca 🍌
Fresas 🍌

20 Tacos de Carne 🍌
Frijoles
Bolitas de Papas 🌻
Manzana Fresca
Banana Fresca 🍌

21 Sándwich de pollo de
cocina Honeyfire 🍌
Patatas Dulces Fritas
Brócoli Cocido Al
Vapor
Naranja Fresca 🍌
Bayas Mixtas 🍌

22 Tazón de Arroz de
Pollo de General Tso
Tazón de pollo de General
Tso con arroz integral,
brócoli y cebolletas 🍌
Brócoli Cocido Al
Vapor
Rodajas de Pepinos
Fresas 🍌

23 Pizza de Queso 🍌
Pizza De Peperoni 🍌
Bolitas de Papas 🌻
Ensalada de Cuatro
Frijoles Picante
Manzana Fresca
Banana Fresca 🍌

26 Macarrones con
Queso Hecho en
Casa 🍌
Maiz
Tiras De Pimiento
Rojo
Manzana Fresca
Naranja Fresca 🍌

27 Sándwich De
Albóndigas Con
Queso Parmesano
Frijoles Verdes
Ensalada Cesar 🍌
Manzana Fresca
Fresas 🍌

28 Quesadilla De Pollo
Frijoles
Ensalada de
Remolacha y Cebolla
Uvas Rojas
Fresas 🍌

29 Salsa De Pollo
Búfalo 🌻
Vegetales Mixtos 🍌
Palitos de Apio
Naranja Fresca 🍌
Pera Frescas

30 Pizza De Peperoni 🍌
Brócoli Cocido Al
Vapor
Ensalada De
Verduras
Uvas Rojas
Banana Fresca 🍌

Vea este menú en la aplicación móvil, FDMealPlanner, o en la web en www.FDMealPlanner.com.

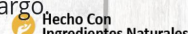
*El consumo de carne, aves, mariscos, mariscos o huevos crudos o poco cocidos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente si tiene ciertas afecciones médicas.

**El menú está sujeto a cambios; se publicará aviso cuando esté disponible. Si tienes alergia o intolerancia alimentaria, por favor notificarlos.

***De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores de derechos civiles. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



2026-2027: Desayuno Y almuerzo gratuitos para los estudiantes, uno de cada uno por día escolar! Complete un formulario de ingresos del hogar para ayudar a mantener el programa de comidas sin cargo.



discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores de derechos civiles. Esta institución es un