

DATOS CURIOSOS

SABÍAS...

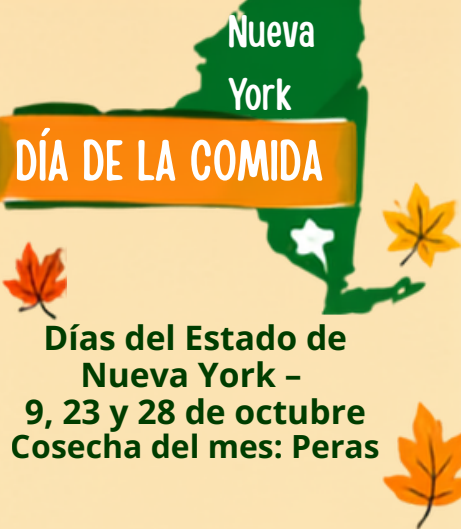
¡Las peras se disfrutaban desde hace más de 4.000 años!

Se cultivaron por primera vez en China y Europa antes de extenderse por todo el mundo. Las peras son una excelente fuente de fibra, vitamina C y antioxidantes que favorecen la salud del corazón, la digestión y el sistema inmunitario.

Son naturalmente dulces, jugosas y versátiles: perfectas para comer frescas, añadir a ensaladas, mezclar en batidos, usar en postres o disfrutar en la avena.

Dato curioso:

¿Sabías que las peras no maduran en el árbol? Siguen madurando después de ser cosechadas. ¡Solo déjalas a temperatura ambiente y tendrás una pera jugosa lista para disfrutar!



Escuela Elemental: Disponible todos los días

DESAYUNO

Variedad de cereales integrales (WG) y sin gluten (GF). Todos los desayunos se sirven con jugo 100% de fruta, la fruta del día y leche baja en grasa o sin grasa, a elección. El Distrito Escolar de la Ciudad de Middletown ofrece desayuno a todos los estudiantes que asisten a la escuela. Los estudiantes de la escuela elemental disfrutan el desayuno en su salón de clases.

ALMUERZO

Yogur de NYS, queso en tiras de NYS y galletas integrales (WG). Sándwiches variados de carnes frías Boar's Head en pan integral (WG), ensaladas variadas como plato principal con panecillo integral (WG).

Se ofrece con cada comida:

Fruta fresca del día, cosechada localmente en el estado de Nueva York. Elija entre leche de Nueva York baja en grasa, descremada o con chocolate descremada. También disponemos de otras opciones de frutas, verduras y leche a diario.

Programa de frutas y verduras frescas



10/1 - Tomates cherry



10/6 - Kiwi



10/8 - Tiras de pimiento rojo



10/14 - Trozos de melón

10/16 - Guineos

10/20 - Sandía

10/22 - Judías verdes

27/10 - Guineos

29/10 - Palitos de zanahoria





Distrito Escolar de la ciudad de Middletown

Escuela Elemental (K-5)

Octubre de 2026



NAE

Libre de antibióticos.

M

- LUNES SIN CARNE



Opción de origen vegetal

El menú está sujeto a cambios sin previo

Por favor, notifique al personal si
tiene alguna alergia alimentaria
conocida.

Lunes	Martes	aviso.	Miércoles	Jueves	Viernes
				NAE DESAYUNO Salchicha, huevo y queso o aros de Goody, o yogur ALMUERZO Nuggets de pollo, ensalada de pasta integral, maíz al vapor con mantequilla, ensalada cremosa de pepino, panecillo integral, fruta a elección, opción de leche.	DESAYUNO Surtido de batidos o producto de panadería azul cielo ALMUERZO Pizza, simple o de pepperoni, ensalada de tomate cherry en rodajas y pepino con vinagreta de vino tinto, Manzana de Nueva York, opción de leche.
M DESAYUNO Huevo y queso WG Kaiser, Frudel de manzana ALMUERZO Macarrones con queso, hamburguesa con macarrones con queso, maíz al vapor con mantequilla, Manzana de New York, opción de leche.	DESAYUNO Sándwich de jamón, huevo y queso, o muffin integral, o rebanada de pan de frutas. ALMUERZO Salsa de carne casera, pan de ajo con queso, papas fritas de camote, rodajas de zanahoria sazonadas, fruta fresca a elección, opción de leche. 	DESAYUNO Sándwich de jamón, huevo y queso, o mini muffin ALMUERZO Pollo asado del estado de New York, salsa barbacoa, pan de maíz hecho en el campus, puré de papas, ensalada de garbanzos marinados, compota de manzana, peras del estado de Nueva York, fruta a elección, opción de leche	DESAYUNO Salchicha, huevo y queso o aros de Goody, o comida de yogur ALMUERZO Tiras de pollo, queso cheddar rallado, lechuga y tomate, tortilla integral, ensalada de tomate y pepino en rodajas, aderezo ranch, fruta a elección, opción de leche.	 DESAYUNO Batidos de arándanos DÍA MUNDIAL DEL HUEVO NY FOODS DAY ALMUERZO Pizza estilo New York, simple o con pepperoni, ensalada César clásica estilo Nueva York con crutones, parmesano y aderezo, peras estilo Nueva York, opción de leche.	
12 DIA DE CRISTOBAL COLON / DIA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS ¡NO HAY CLASES!	DESAYUNO Sándwich de jamón, huevo y queso, muffin integral o rebanada de pan de frutas. Semana Nacional del Almuerzo Escolar ALMUERZO Palitos de mozzarella, panecillo integral, salsa marinara, buñuelos de patata, puré de manzana, manzana de Nueva York, opción de leche.	DESAYUNO Kaiser de huevo y queso, Frudel de cereza Semana Nacional del Almuerzo Escolar ALMUERZO Papas fritas con aderezos, chili de carne o frijoles negros sazonados al estilo de Nueva York, salsa de queso, panecillo integral, salsa, crema agria, Pera NYS, opción de leche.	NAE DESAYUNO Salchicha, huevo y queso, aros de Goody,, comida de yogur Semana Nacional del Almuerzo Escolar ALMUERZO Nuggets de pollo, arroz pilaf, papas fritas de camote, manzana del estado de Nueva York, opción de leche.	 DESAYUNO Batidos de fresa y plátano Semana Nacional del Almuerzo Escolar ALMUERZO Pizza, simple o de pepperoni, VIERNES DE PRODUCTOS FRESCOS DE LA GRANJA, Ensalada de brócoli del estado de Nueva York, Pera NYS, Opción de leche	
DESAYUNO Bagel relleno de huevo y queso Wg Kaiser ALMUERZO Palitos de tostada francesa WG, salchicha de pavo, maíz con mantequilla, puré de manzana, jarabe, opción de fruta fresca y leche	DESAYUNO Sándwich de jamón, huevo y queso, Muffin integral o rebanada de pan de frutas ALMUERZO Taco de carne de res o pavo, frijoles negros sazonados al estilo de Nueva York, surtido de totopos, arroz sazonado, salsa de queso, salsa, crema agria, manzana al estilo de Nueva York, opción de leche.	DESAYUNO Mini panqueque Kaiser de huevo y queso ALMUERZO Pollo Asado de NYS, Salsa BBQ, Pan de Maíz Preparado en la Escuela, Papas majada, Ensalada de Garbanzos Marinados, Puré de Manzana, Peras de NYS, Fruta a Elección, opción de leche.	DESAYUNO Salchicha, huevo y queso, aros de Goody, comida de yogur ALMUERZO Sándwich de hamburguesa de pollo, pan integral, papas fritas Cross Track, tiras de pimiento rojo, ensalada de col rallada, aderezo ranch, mostaza con miel y salsa barbacoa, fruta a elección, opción de leche.	NY FOODS DAY DESAYUNO Batido de plátano con trozos ALMUERZO Pizza estilo Nueva York hecha en el campus, simple, de pepperoni o vegetariana, mozzarella rallada, salsa para pizza, ensalada verde estilo Nueva York con tomates y pepinos y aderezo surtido, Manzana de New York, opción de leche.	
M DESAYUNO Huevo y queso WG Kaiser Mini waffles, ALMUERZO Sándwich de queso a la parrilla con mozzarella y queso americano, sopa cremosa de tomate, papas fritas al horno, maíz con mantequilla, puré de manzana, manzana del estado de Nueva York, opción de leche.	DESAYUNO Sándwich de jamón, huevo y queso, magdalena integral o rebanada de pan de frutas. ALMUERZO Muslo de pollo crujiente empanizado al horno, macarrones con queso, frijoles horneados, ensalada de col clásica hecha en el campus, manzana del estado de Nueva York, opción de leche.	DESAYUNO Kaiser de huevo y queso, panqueque en palito NY FOODS DAY ALMUERZO Hamburguesa de carne de res del estado de Nueva York, queso, lechuga, tomate, pepinillos, papas fritas de camote, ensalada cremosa de pepino, jugo de manzana del estado de Nueva York, opción de leche..	DESAYUNO Salchicha, huevo y queso o aro de golosinas o comida de yogur ALMUERZO Pollo a la mandarina, arroz frito integral, rollitos de huevo integrales, salsa de pato, rodajas de zanahoria al vapor estilo Nueva York y judías verdes frescas al vapor con ajo, opción de leche.	 DESAYUNO Batidos de tarta de manzana Feliz Halloween ALMUERZO Pizza de queso o pepperoni, ensalada verde de temporada del estado de New York con tomates y pepinos, peras del estado de Nueva York, opción de leche.	

Todas las comidas cumplen con las directrices del Programa Nacional de Almuerzos Escolares y del Programa de Desayunos Escolares, según lo estipulado por HHKFA y las directrices del USDA.
La información nutricional y sobre alérgenos está disponible en MealViewer. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con la oficina del FNS: foodservice.info@ecsdm.org

ECSDM es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.