



Libre de antibióticos.

M

- LUNES SIN CARNE



Opción de origen vegetal

Distrito Escolar de la Ciudad de Middletown

Escuela: Abilities First

Octubre de 2026

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

El menú está sujeto a cambios sin previo aviso.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			DESAYUNO 1 Surtido de cereales 100% jugo, leche baja en grasa al 1% ALMUERZO Mini Yogurt Parfait Granola, Pepinos Plátano Leche baja en grasa al 1%	DESAYUNO 2 Rebanada de pan de frutas WG 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Muffin de frutas WG con queso en tiras y ensalada de melón y brócoli, leche baja en grasa al 1%.
DESAYUNO 5 Tazón de cereales Cheerios 4 OZ DE Jugo 100% leche semidesnatada (1%). ALMUERZO VASO DE YOGUR, QUESO EN HEBRAS NYS WG, GALLETAS GOLDFISH, VASO DE PURÉ DE MANZANA, ZANAHORIAS, LECHE BAJA EN GRASA AL 1%.	DESAYUNO 6 Croissant con mantequilla 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Caja bento de jamón y mozzarella, galletas Goldfish, maíz y rodaja de manzana.	DESAYUNO 7 Cereal Rice Chex 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Muffin de frutas WG, queso en hebras, melón, ensalada de tres frijoles, leche descremada al 1%.	DESAYUNO 8 Muffin de maíz hecho en el campus 100% jugo, Leche baja en grasa al 1% ALMUERZO Pavo en pan integral rebanado, zanahorias y aderezo ranch, plátano LECHE BAJA EN GRASA AL 1%	DESAYUNO 9 Rebanada de pan de frutas WG 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Hummus y salsa en tarrinas, uvas, queso en hebras NYS, palitos de apio, leche baja en grasa al 1%.
12 DÍA DE LA RAZA	13 DÍA DE LA CONFERENCIA DEL SUPERINTENDENTE	DESAYUNO 14 Batido de mango y galletas Teddy Graham, 100% jugo, leche semidesnatada (1%). ALMUERZO Sándwich de salami y queso en pan integral, maíz, leche descremada al 1% con naranja.	DESAYUNO 15 Rebanada de pan de frutas WG 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Comida de bagel con queso crema bajo en grasa, Queso en hebras, ensalada de pepino, leche descremada al 1%.	DESAYUNO 16 Muffin inglés con mantequilla o queso crema. 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Muffin de frutas WG, queso en hebras, fruta, rodajas de calabacín, leche descremada al 1%.
DESAYUNO 19 Tazón de cereal Cheerios de 28 g Jugo 100% natural, leche descremada (1%). ALMUERZO Yogur de 4 oz NYS, queso en hebras, galletas Goldfish, puré de manzana, zanahorias, leche baja en grasa al 1%.	DESAYUNO 20 Magdalenas de manzana y canela WG 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Ensalada de pasta de coditos con pollo, mozzarella en cubos, ½ taza de rodajas de manzana, tomates cherry, galletas Goldfish o pretzels, leche baja en grasa (1%).	DESAYUNO 21 Surtido de yogur, WG Goldfish 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Caja bento de jamón y mozzarella con Goldfish y rodajas de pepino. Banana	DESAYUNO 22 Muffin de maíz hecho en el campus 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Sándwich de pavo y queso en pan integral, zanahorias y aderezo ranch, arándanos, Leche baja en grasa al 1%	DESAYUNO 23 Batido de fresa y galleta Graham integral, 100% jugo, leche semidesnatada (1%). ALMUERZO Mini yogur parfait, granola, tiras de pimiento, rodajas de manzana, leche descremada al 1%.
DESAYUNO 26 Tazón de cereal Cheerios de 4 oz. Jugo 100% natural de 4 oz. leche descremada (1%). ALMUERZO Yogur de de 4 oz NYS, queso en hebras, galletas Goldfish, puré de manzana, zanahorias, leche baja en grasa al 1%.	DESAYUNO 27 Magdalenas de frutas WG Jugo 100% natural, de 4 oz. leche descremada (1%). ALMUERZO Bagel con queso crema bajo en grasa, queso en hebras, maíz, rodaja de manzana y leche baja en grasa al 1%.	DESAYUNO 28 Bagel integral con queso crema Jugo 100% natural, de 4 oz. leche descremada (1%). ALMUERZO 1 huevo duro, queso en hebras, pretzel, puré de zanahoria y aderezo ranch, rodaja de manzana, leche descremada al 1%.	DESAYUNO 29 Surtido de yogur, WG Goldfish Jugo 100% natural, de 4 oz. leche semidesnatada (1%). ALMUERZO Sándwich de crema de girasol, apio y aderezo ranch, arándanos, leche baja en grasa	DESAYUNO 30 Croissant con mantequilla Jugo 100% natural Leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Muffin de frutas WG, queso en tiras, ensalada de tres frijoles con frutas, leche baja en grasa al 1%.

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@ecsdsm.org

ECSDSM es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.