

DATOS CURIOSOS

FUENTE DE PODER NUTRICIONAL



VITAMINA C

Favorece un sistema inmunitario sano y ayuda al cuerpo a sanar.



COBRE

Ayuda al cuerpo a producir energía y favorece la salud de los vasos sanguíneos y el tejido conectivo.



VITAMINA K

Favorece la salud ósea y la correcta coagulación sanguínea.



FIBRA

Favorece la digestión y ayuda a sentirse saciado.



ANTIOXIDANTES

Ayuda a proteger las células del cuerpo del daño y favorece la salud en general.



POTASIO

El potasio presente en las peras ayuda a regular la presión arterial, favorece la función muscular y contribuye a la transmisión de señales nerviosas.



NEW YORK

DÍA DE LA
ALIMENTACIÓN

COSECHA DEL
MES: PERAS



DÍAS DEL
ESTADO DE
NUEVA YORK
OCTUBRE
14, 23, 28

DISPONIBLE DIARIAMENTE EN EL MERCADO SECUNDARIO

DESAYUNO

Parfaits de fruta fresca con granola WG, cereales WG surtidos con queso en hebras NYS, bagels WG con queso crema o mantequilla y muffins hechos en el campus. Todas las comidas Prefuel se sirven con jugo de fruta 100% natural, fruta fresca del día de cosecha local de NYS y leche descremada o semidescremada de NYS a elección.

ALMUERZO

Hamburguesas vegetarianas de frijoles negros, hamburguesas de carne de res y hamburguesas de pollo, servidas en pan integral (WG). Tiras de pollo, pizza integral (WG) preparada en el plantel, yogur de NYS y batidos de fruta fresca con granola integral (WG). Barra de carnes frías Boar's Head con pan integral (WG), ensalada completa con una variedad de proteínas y opciones a base de plantas, acompañadas de crutones y un panecillo integral (WG).

Se ofrece con cada comida: fruta fresca del día, cosechada localmente en el estado de Nueva York (NYS). Leche de NYS baja en grasa o sin grasa, a elección, o leche con chocolate de NYS sin grasa. Opciones adicionales de frutas, verduras y leche.



NAE

libre de antibióticos.

Distrito Escolar de la ciudad de Middletown

Escuelas Secundarias - Grados 6.º a 12.º

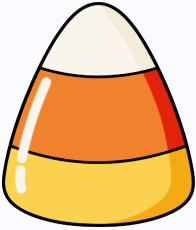
Octubre de 2026

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



M - LUNES SIN CARNE

Opcción de origen vegetal El menú está sujeto a cambios sin previo aviso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			DESAYUNO Batidos frescos 1	DESAYUNO Sándwich de huevo surtido BF 2
DESAYUNO Rollos de canela 5 	DESAYUNO Barra de parfait de yogur griego 6 	DESAYUNO Barra de sándwiches de huevo fresco del estado de New York 7	DESAYUNO Manzana con canela y especias 8 Barra de avena	DESAYUNO Tostadas francesas horneadas con sirope de arce 9  DÍA MUNDIAL DEL HUEVO
ALMUERZO Tostada francesa, salsa de mango hamburguesa de salchicha, maíz dulce con mantequilla, papas fritas de camote, jarabe. Manzana de N.Y. y opción de leche	ALMUERZO NYS WG Tortilla Chips, Carne de res, Fajita de pollo o Frijoles negros sazonados, Arroz WG, Salsa de queso, Salsa, Guacamole, Crema agria, Cebolleta, Fruta fresca a elección, opción de leche	ALMUERZO Pollo asado al estilo español, adobo, pimentón, ajo, arroz y frijoles, pimientos rojos y cebollas salteados, zanahorias asadas del estado de Nueva York, cebolletas en rodajas, pera del estado de Nueva York, opción de leche.	ALMUERZO Taco Macarrones con queso, macarrones con queso o hamburguesa, brócoli fresco al vapor, jalapeños encurtidos, trocitos de tocino, cebolletas, fruta fresca a elección, opción de leche.	ALMUERZO Pollo frito estilo palomitas, queso cheddar rallado, puré de patatas, maíz, salsa, rodajas de zanahoria asadas del estado de New York, panecillo integral, manzana del estado de Nueva York, opción de leche.
12 DIA DE CRISTOBAL COLON / DIA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS NO HAY CLASES	DESAYUNO Barra de yogur perfecta 13 Semana Nacional del Almuerzo Escolar	DESAYUNO Sándwiches de huevo de N.Y. 14 Semana Nacional del Almuerzo Escolar	DESAYUNO Avena 15 Semana Nacional del Almuerzo Escolar	DESAYUNO Tostadas francesas horneadas 16 Semana Nacional del Almuerzo Escolar
	ALMUERZO Trozos de pollo con mostaza picante, barbacoa o miel, papas fritas al horno, panecillo integral, palitos de zanahoria estilo New York con aderezo ranch, ensalada verde con tomates cherry y pepinos, puré de manzana, fruta fresca, opción de leche.	ALMUERZO Hamburguesa NYS, vegetariana o de carne LTC, pepinillos, queso, aros de cebolla NYS, batata frita pera NYS, opción de leche	ALMUERZO Papa O batata al horno con toppings, pan de maíz preparado en la escuela y chili, salsa de queso cheddar, frijoles negros sazonados del estado de New York, crema agria, cebollines, fruta fresca y opción de leche.	ALMUERZO Middie Cheesesteaks, pimientos y cebollas salteados, salsa de queso, ensalada fresca de brócoli del estado de New York, Pera NYS, opción de leche.
DESAYUNO Rollos de canela 19	DESAYUNO Barra de yogur perfecta 20	DESAYUNO Sándwiches de huevo fresco del estado de New York 21	DESAYUNO Tostadas francesas horneadas con sirope de arce 22 	DESAYUNO Sándwiches variados de huevo para el desayuno 23 
ALMUERZO Pan de calabaza hecho en el campus, huevos revueltos, hamburguesa de salchicha, papas fritas de camote, Maíz dulce con mantequilla, jarabe, puré de manzana opción de leche.	ALMUERZO Pollo asado al estilo Jerk, arroz y frijoles, plátanos maduros fritos, frijoles negros sazonados, Manzana del estado de New York, opcion de Leche 	ALMUERZO Fajitas de pollo, queso cotija, tortillas de maíz, frijoles refritos, salsa de tomatilla fresca, tomates picados, cebolla roja picada, lechuga iceberg rallada, crema agria, lima, pera de Nueva York, opción de leche 	ALMUERZO Bol de albóndigas tailandesas con chile, mango y jalapeño o tofu crujiente a base de plantas sobre arroz integral, rollos de huevo con salsa de pato, brócoli fresco al vapor y rodajas de zanahoria del estado de N.Y. cebolletas, pera del estado de N.Y., opción de leche.	ALMUERZO Pizza NYS, sencilla, pollo Buffalo, verduras asadas, ensalada César clásica NYS con crutones, parmesano y aderezo, manzana NYS, opción de leche.
DESAYUNO Rollo de calabaza en espiral de IW 26 Día Nacional de la Calabaza	DESAYUNO Barra de yogur perfecta 27	DESAYUNO Sándwiches de huevo fresco del estado de New York 28 	DESAYUNO Barrita de avena con manzana y canela 29 	DESAYUNO Tostadas Francesas al Horno con Calabaza 30 ¡Feliz Halloween! 
ALMUERZO Sándwich de queso a la parrilla con mozzarella y queso americano, pan de masa madre integral y/o Pan de centeno, sopa cremosa de tomate, papas fritas al horno, manzana del estado de New York, opción de leche.	ALMUERZO Elige un totopo: Nachos, fajitas de res o pollo, frijoles negros sazonados al estilo de Nueva York, arroz integral, maíz, salsa de queso cheddar, salsa, guacamole, crema agria, cebolleta, fruta fresca a elección, opcion de Leche	ALMUERZO Hamburguesa de carne de res de N.Y., hamburguesa integral de masa madre o vegetal en rebanadas, queso suizo, cebollas salteadas, pepinillos, papas fritas de camote, pera estilo New York, fruta fresca, opción de leche.	ALMUERZO Hamburguesa de pollo en pan integral, natural o picante, queso a elección, lechuga, tomate, cebolla y pepinillos, papas fritas Cross Track, ensalada de col rallada al estilo de New York, manzana al estilo de New York, opcion de Leche	ALMUERZO Nuggets de Carne de Res o a Base de Plantas, Queso Cheddar Rallado, Panecillo Integral, Tomate Uva, Lechuga Rallada, Pepinillos, Papas Fritas al Horno, Salsa para Hamburguesa, Fruta Fresca a Elección, opcion 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