



Octubre 2026

Escuelas Hempstead HS & MS

MENÚ DE ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			¹ POLLO BRUSCHETTA FOCACCIA ENSALADA MIXTA MANZANA	² WG PIZZA CON QUESO BUFFALO PIZZA ENSALADA DE COL SANDÍA
⁵ TOSTADA FRANCESA SALCHICHA PAPAS HORNEADAS NARANJA	⁶ POLLO A LA BARBACOA ARROZ VERDURAS MIXTAS MANZANA	⁸ ESPAGUETIS CON SALSA DE CARNE/PAN ROLL ELOTE CIRUELA	⁸ PAVO Y TOCINO EN PAN PLANO PAPAS HORNEADAS PERA	⁹ WG PIZZA DE QUESO Y PEPPERONI ENSALADA DE COL PLÁTANO
¹² School Closed	¹³ HAMBURGUESA DE JENGIBRE CRUJIENTE PAPAS HORNEADAS RODAJAS MANZANAS	¹⁴ ZITI HORNEADO POLLO ESTILO PALOMITAS ELOTE NARANJA	¹⁵ CHILI NO PICANTE ALAS SIN HUESO PAPAS HORNEADAS MANZANA	¹⁶ WG PIZZA CON QUESO BUFFALO PIZZA ENSALADA DE COL SANDÍA
¹⁹ SUB DE ALBÓNDIGAS CHICHAROS Y ZANAHORIAS PLÁTANO	²⁰ MUSLOS DE POLLO PAPAS HORNEADAS NARANJA	²¹ PASTA PENE CON SALSA DE CARNE CHICHAROS Y ZANAHORIAS CIRUELA	²² PAVO Y TOCINO CON PAN PLANO ELOTE MEXICANO PERA	²³ WG PIZZA DE QUESO Y PEPPERONI ENSALADA DE COL MANZANA
²⁶ WAFFLES HOLANDESES SALCHICHA PAPAS FRITAS PERA	²⁷ MACARONI Y QUESO POLLO ESTILO PALOMITAS ZANAHORIAS NARANJA	²⁸ SALCHICHAS PAPAS HORNEADS PLÁTANO	²⁹ POLLO & WAFFLES ELOTE MANDARÍNA	³⁰ WG PIZZA DE QUESO BUFFALO PIZZA ENSALADA DE COL SANDÍA

LOS MENÚS PUEDEN CAMBIAR

Bocadillos (todos en pan WG): Rotación Boars Head
Pavo y queso o jamón (P) & Queso, Queso
americano, Mantequilla y mermelada Sol

Parfait de fruta y yogur con granola

Almuerzo de bagel: bagel WG con 2 palitos de queso



This institution is an equal opportunity provider.



TODAS LAS COMIDAS
DEBEN INCLUIR LA
ELECCIÓN DE:
FRUTAS Y/O
PARFAIT
Y PUEDE INCLUIR:
LECHE BAJA EN
GRASA AL 1%

Powering
potential™