



Octubre 2026

ESCUELA PRIMARIA HEMPSTEAD

MENÚ DE ALMUERZO

**Especial
semanal:
Envoltorios
variados
Parfait de
yogur con
fruta y
granola
Ensaladas
individuales
variadas**

Todas las
comidas
deben incluir
la elección de:
Frutas y/o
Hortalita
y puede
incluir:
Leche baja en
grasa al 1%

**Powering
potential.**

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
			¹ Nuggets de pollo WG Sándwich de queso a la plancha Patatas fritas horno, banano	² WG Pizza de Queso y Pepperoni Ensalada mixta Sandía
⁵ Salchicha y tostadas francesas Bocadillo de pavo Patatas fritas al horno, Mandarina	⁷ Pollo a la barbacoa Arroz, Judías verdes, Almuerzo Bagel, Naranja	⁷ Espaguetis y salsa de carne Ensalada mixta Jamón y queso Sandwich Manzana	⁸ Hamburguesa con queso Maíz Almuerzo de Bagel Plum	⁹ WG Pizza de Queso y Pepperoni Ensalada mixta Pera
¹² School Closed	¹⁴ Nachos con carne y queso Bocadillo de jamón Ensalada mixta Plum	¹⁴ Penne con salsa de carne Bocadillo de pavo Zanahorias Naranja	¹⁵ Pollo Sin huesos Sándwich de queso a la plancha Patatas fritas al horno Pera	¹⁶ Pizza MWG con queso y pepperoni Ensalada mixta Sandía
¹⁹ Muslos de pollo Patatas fritas al horno Almuerzo de Bagel Naranja	²⁰ WG Pizza Stick con salsa Bocadillo de pavo Judías verdes manzana	²¹ Pollo Teriyaki Arroz Bocadillo de pavo Judías verdes Mandarina	²² Hot Dog maíz Sándwich de pavo y queso Judías verdes Melón	²³ WG Pizza de Queso y Pepperoni Ensalada mixta Pera
²⁶ Pollo a la parmesana en el bollo. Almuerzo de Bagel, Zanahorias Manzana	²⁷ Nachos con carne y queso Bocadillo de jamón Ensalada mixta ciruela	²⁸ WG Pancakes Salchicha Patatas fritas al horno Sándwich queso Rebanada de manzanas	²⁹ Hot Dog de Maíz Sándwich de jamón y queso Plátano	³⁰ WG Pizza de Queso y Pepperoni Ensalada mixta Sandía

Los menús pueden cambiar.



Bocadillos (todos en pan WG): Cabeza de Jabalí
giratoria, pavo y queso o jamón (P) y queso,
queso americano, mantequilla solar y
mermelada

Parfait de fruta y yogur con granola

Almuerzo de bagel: bagel WG con 2 palitos de
queso

aramark
STUDENT
NUTRITION

This institution is an equal opportunity provider.