Distrito Escolar de la Ciudad de Middletow
Escuela Abilities First
Noviembre de 2026

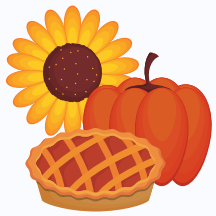
Nunca con antibióticos.

M - LUNES SIN CARNE

Opción de origen vegetal

El menú está sujeto a cambios sin previo aviso.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
M **2** DESAYUNO Tazón de cereales Cheerios, Jugo 100% natural(4oz) leche baja en grasa (1%). ALMUERZO Yogur de 4 oz, queso en hebras NYS de 1 oz, galletas Goldfish WG de 1 oz, puré de manzana, zanahoria, Leche baja en grasa al 1%	**3** DESAYUNO Muffin de maíz casero, jugo 100% natural (4oz), leche baja en grasa (1%). ALMUERZO Hummus y salsa en tarrina, cucharadas, puré de manzana, queso en hebras NYS (1oz), maíz, leche baja en grasa (1%).	**4** DESAYUNO Bagel integral con queso crema, jugo 100% natural (4oz) leche baja en grasa (1%). ALMUERZO Hummus y salsa en tarrina, cucharadas, puré de manzana queso en hebras NYS (1oz) maíz, leche baja en grasa (1%).	**5** DESAYUNO Muffin inglés con mantequilla o queso crema, 4oz de jugo 100%, leche baj aen grasaa (1%). ALMUERZO Muffin de frutas WG, queso en hebras, naranjas, ensalada de brócoli, Leche baja en grasa al 1%	**6** DESAYUNO Muffin de frutas WG, 4oz de Jugo 100% natural, leche baja en grasa (1%). ALMUERZO Pavo en pan integral rebanado, palitos de apio y rodaja de manzana, leche baja en grasa (1%).
M **9** DESAYUNO Tazón de cereal Cheerios 1 oz, Jugo y leche baja en grasa al 1%. ALMUERZO Yogur (4oz), queso en hebras NYS (1oz), galletas Goldfish WG puré de manzana, zanahorias, leche baja en grasa (1%).	**10** DESAYUNO Rebanada de pan de frutas WG, 100% zumo y leche baja en grasa 1%. ALMUERZO Sándwich de salami y queso en pan integral, maíz, plátano leche semidesnatada (1%).	**11** 	**12** DESAYUNO Batido de mango y galletas Teddy Graham, jugo 100% natural, leche semidesnatada (1%). ALMUERZO Sándwich de crema de girasol, zanahorias, rodaja de manzana, Leche baja en grasa al 1%	**13** DESAYUNO Surtido de yogures, galletas Goldfish WG, jugo 100% natural de 4oz leche descremada al 1%. ALMUERZO Ensalada de pasta con coditos, pollo, mozzarella en cubos, ½ taza de rodajas de manzana, tomates cherry, galletas Goldfish o pretzels, leche baja en grasa (1%).
M **16** DESAYUNO Tazón de cereales Cheerios, 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Yogur (4oz), queso en hebras NYS (1oz), galletas Goldfish WG (1oz), puré de manzana (vaso), zanahorias, leche baja en grasa (1%).	**17** DESAYUNO Batido de fresa, galleta Graham integral, 100% jugo, leche semidesnatada (1%) ALMUERZO Rebanada de pan de frutas, queso en hebras, maíz, fruta fresca, leche baja en grasa al 1%.	**18** DESAYUNO Muffin inglés con mantequilla o queso crema, galletas Goldfish WG, leche descremada al 1%. ALMUERZO Sándwich de jamón y queso en pan integral, puré de zanahoria y aderezo ranch, rodaja de manzana, leche baja en grasa(1%).	**19** DESAYUNO Croissant con mantequilla, zumo 100%, leche semidesnatada (1%). ALMUERZO Muffin de frutas WG, queso en hebras, fruta, rodajas de calabacín, Leche baja en grasa al 1%	**20** DESAYUNO Muffin de manzana y canela WG 100% jugo, leche baja en grasa (1%) ALMUERZO 1 huevo duro, queso en hebras, pretzel, rodajas de apio y aderezo ranch, fruta, leche baja en grasa al 1%.
M **23** DESAYUNO Cereal, 100% jugo, leche baja en grasa ALMUERZO Yogur (4oz), queso en hebras NYS (1oz), galletas Gold Fish WG (1oz), puré de manzana (vaso), zanahorias, leche baja en grasa (1%).	**24** DESAYUNO Bagel integral con queso crema Jugo 100% natural (4oz) Leche baja en grasa (1%). ALMUERZO Hummus y salsa en tarrinas, queso en hebras Craisin NYS (1 oz) maíz, leche baja en grasa al 1%.	**25** VACACIONES DE ACCIÓN DE GRACIAS: 25TH -27TH NO HAY CLASES. 	**26**  NO HAY ESCUELA	**27** VACACIONES DE ACCIÓN DE GRACIAS: NO HAY CLASES. 
M **30** DESAYUNO Cereal, 100% jugo, leche baja en grasa ALMUERZO Yogur (4oz), queso en hebras NYS (1oz), galletas Gold Fish WG (1oz), puré de manzana, zanahori leche descremada (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@ecsdm.org

ECSDM es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.