

Welcome to our Breakfast Cafe at...

Ossining High School FREE BREAKFAST

October
2019

Monday

**FUEL YOUR DAY
THE RIGHT WAY.
EAT A HEALTHY
BREAKFAST!**

Tuesday

**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

Wednesday

DAILY Thursday

Friday

7 Egg and Cheese Sandwich
warm breakfast sandwich prepared in-house and topped with fluffy eggs and melted cheese ✓
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Fresh Apple
100% Juice Fruit Punch

8 Fluffy Whole Grain Waffles
warm whole grain waffles ✓
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Scrambled Eggs ✓
Baked Beans
Fresh Banana
Apple 100% Juice

9 **SCHOOL
CLOSED
TODAY**

10 Whole Grain French Toast Slices ✓
Turkey Sausage Patty
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Fresh Apple
100% Orange Juice Blend

11 Egg and Cheese Sandwich
warm breakfast sandwich prepared in-house and topped with fluffy eggs and melted cheese ✓
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Fresh Orange
100% Juice Fruit Punch

14 **SCHOOL
CLOSED
TODAY**

15 Fluffy Whole Grain Waffles
warm whole grain waffles ✓
Scrambled Eggs ✓
Turkey Bacon
Baked Beans
Sliced Tomatoes
Fresh Banana
Apple 100% Juice

16 Egg and Cheese Sandwich ✓
Turkey Bacon
Mini Blueberry Bash Waffles ✓
Sliced Tomatoes
Celery
Fresh Orange
100% Juice Fruit Punch

17 Whole Grain French Toast Slices ✓
Turkey Sausage Patty
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Fresh Apple
100% Orange Juice Blend

18 Egg and Cheese Sandwich
warm breakfast sandwich prepared in-house and topped with fluffy eggs and melted cheese ✓
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Fresh Orange
100% Juice Fruit Punch

21 Egg and Cheese Sandwich ✓
Turkey Bacon
Mini Blueberry Bash Waffles ✓
Sliced Tomatoes
Celery
Fresh Orange
100% Juice Fruit Punch

22 Whole Grain French Toast Slices ✓
Turkey Sausage Patty
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Apple 100% Juice
Fresh Orange

23 Egg and Cheese Sandwich ✓
Turkey Bacon
Mini Blueberry Bash Waffles ✓
Sliced Tomatoes
Celery
Fresh Orange
100% Juice Fruit Punch

24 Whole Grain French Toast Slices ✓
Turkey Sausage Patty
Turkey Bacon
Fresh Banana
Sliced Tomatoes
100% Orange Juice Blend

25 Egg and Cheese Sandwich
warm breakfast sandwich prepared in-house and topped with fluffy eggs and melted cheese ✓
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Fresh Orange
Apple 100% Juice

28 Egg and Cheese Sandwich
warm breakfast sandwich prepared in-house and topped with fluffy eggs and melted cheese ✓
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Fresh Apple
100% Juice Fruit Punch

29 Fluffy Whole Grain Waffles
warm whole grain waffles ✓
Scrambled Eggs ✓
Turkey Bacon
Baked Beans
Sliced Tomatoes
Apple 100% Juice

30 Egg and Cheese Sandwich ✓
Turkey Bacon
Mini Blueberry Bash Waffles ✓
Sliced Tomatoes
Celery
Fresh Orange
100% Juice Fruit Punch

31 Whole Grain French Toast Slices ✓
Turkey Sausage Patty
Turkey Bacon
Sliced Tomatoes
Apple 100% Juice
Fresh Banana



October is National Farm to School Month!
Join us as we celebrate with food, nutrition education, school gardens and plates filled with healthy, natural ingredients!



Adult Price \$2.42 + Tax
If you have any questions or would like additional information regarding this menu please contact your food service director
Ina van der Sande 914 762

5760x2387

Breakfast is served in the cafe between the hours of 7:30am and 9:30a

DAILY BREAKFAST OFFERINGS

GRAB & GO BREAKFAST BAGS with
Yogurt & WG Crackers/Bagel

WG Reduced Sugar Cereals with Cheese/Egg
Mini Waffles/Pancakes

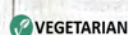
VANILLA YOGURT & FRUIT PARFAIT with GRANOLA
FRESHLY BAKED MUFFINS

WG BAGEL & Cream Cheese

Fresh Fruit and 100% Juice served with all meals

All Meals served with Milk: 1% white, Fat Free White (all antibiotic and hormone free)

ALL BREAKFAST MEALS ARE SERVED WITH WG BREAD



VEGETARIAN



MADE WITH NATURAL INGREDIENTS



PORK



MADE WITH ORGANIC INGREDIENTS

*Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. This institution is an equal opportunity provider.

Ossining High School

Welcome to our
Lunch Cafe

10/1/2019 - 10/4/2019

MEATLESS MONDAY

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Great AMERICAN
SANDWICH CO.

Rainbow Grilled Cheese
golden toasted bread with gooey melted American and mozzarella cheese prepared in-house 🌱

Turkey & Cheese Sandwich
freshly made and thinly sliced turkey and cheese sandwich

Springtime Grilled Cheese
handcrafted grilled cheese sandwich with fresh tomatoes and crispy bacon between layers of melted cheese 🍷

Available Daily: Assorted Boars Head cold cuts, cheeses and whole grain rich bread, rolls and wraps along with vegetable toppings

World MARKET

Crispy Popcorn Chicken
crispy breaded chicken bites baked to perfection
Pesto Pasta with Herbs 🌱 🍷
Steamed Broccoli

Sweet and Sour Meatballs
tender meatballs tossed in a sweet and sour sauce
Pasta with Sauce
Steamed Italian Vegetables

General Tso's Chicken
crispy chicken with broccoli in General Tso's sauce 🍷
Mixed Vegetables

Miss RUBY'S
GRILL

Crispy Chicken Sandwich
warm crispy breaded chicken on a bun prepared in-house
Baked Potato Wedges

Crispy Tacos
homemade spicy taco meat inside a crispy taco shell topped with cheese

BLT Burger
freshly prepared burger topped with crispy bacon, lettuce, tomato and mayo on a freshly toasted bun 🍷
Baked Potato Wedges

Fruit EXPRESS

Garden Salad Entree
fresh garden salad topped with meat 🍷
Dinner Rolls
Fresh Banana
Strawberry Banana Smoothie

Fresh Orange
Dinner Rolls
Honeydew and Cantaloupe Cup
Strawberry Banana Smoothie
Yogurt Lunch 🌱
Strawberry Orange Smoothie 🌱 🍷

Fresh Orange
Dinner Rolls
Strawberry Orange Smoothie 🌱 🍷
Fresh Banana
Strawberry Banana Smoothie

Available Daily: Apples, Oranges, Bananas, Milk and Salad Bar with meats, cheese and grains.

Healthy HARVEST

Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk
Fat Free Chocolate

Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk
Fat Free Chocolate

Romaine Lettuce
Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk

La CUCINA

Pizza Bagel
melted cheese and tomato sauce on a toasted bagel, baked to perfection 🌱 🍷

BBQ Chicken Pizza
freshly prepared pizza dough topped with BBQ sauce, mozzarella, cheddar, chicken strips, and red onion 🍷

White Pizza
freshly made pizza dough brushed with garlic and oil, topped with mozzarella cheese, baked to perfection 🌱
🍷

Available Daily: Cheese Pizza, Pepperoni Pizza and Vegetable Pizza all featuring whole grain rich pizza dough



SIMPLY ROOTED
in food & family

We are Simply Rooted™ in food and family. Our menus are healthy, nutritious and flavorful, made from wholesome ingredients. We are phasing out processed foods and instead, offering more natural, organic and non GMO options. We also offer gluten and allergen free foods and purchase locally when seasonally available. Check us out at www.Whitsons.com.

Meal price includes: protein choice, fresh veggie choice, fresh fruit choice & bread choice.
At least two types of milk available daily: 1% low fat unflavored, fat free flavored, fat free unflavored.
Available daily with salad lunch: protein choice, whole grain item, fruit choice & milk choice

***Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. If you have any questions or would like additional information regarding this menu, please contact the food service director. This institution is an equal opportunity provider.



Ossining High School

Welcome to our
Lunch Cafe

10/7/2019 - 10/11/2019

MEATLESS MONDAY

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Chicken Parmesan Sandwich warm chicken patty smothered in tomato sauce, topped with melted cheese assembled in-house on a roll	Sicilian Melt Panini salami, ham, fresh mozzarella and Swiss cheese grilled on panini bread 		Italian Combo Sandwich freshly sliced ham, salami, and cheese on a roll topped with crisp lettuce and tomato 	New Yorker Panini turkey and cheddar panini, pressed with spicy brown mustard, tomatoes and bacon 
Available Daily: Assorted Boars Head cold cuts, cheeses and whole grain rich bread, rolls and wraps along with vegetable toppings					
	Mexi Beef beef sauteed with veggies and Mexican seasoning  Sweet & Spicy Roasted Corn Dinner Rolls	Pulled Pork with Gravy Pulled Pork with Gravy  Fluffy Mashed Potatoes Steamed Peas Mini Hamburger Bun		Steamed Dumplings stuffed dumplings perfect for dipping in your favorite Asian sauce  Yellow Rice Steamed Broccoli	Homemade Pasta Bolognese freshly cooked homemade pasta with meat sauce  Broccoli Rabe
	Crunch Wrap Taco fiesta-style meat with melted cheese arranged in a hard taco shell surrounded by a tortilla	Chicken Ranch Wrap tender chicken tossed in buttermilk ranch dressing with lettuce and tomatoes in a wrap  		BBQ Chicken Sandwich warm baked chicken smothered in BBQ sauce on a bun and prepared in-house Baked Potato Wedges	Smokehouse Burger burger on a freshly toasted bun with BBQ sauce  Baked Potato Wedges
	Dinner Rolls Honeydew and Cantaloupe Cup Strawberry Banana Smoothie Yogurt Lunch  Strawberry Orange Smoothie  	Dinner Rolls Fresh Orange Strawberry Banana Smoothie Simply Boxed Egg Protein Pack    Simply Boxed Belgium Waffle Bites   		Garden Salad Entree fresh garden salad topped with meat  Dinner Rolls Fresh Banana Strawberry Banana Smoothie	Dinner Rolls Fresh Apple Yogurt Lunch    Strawberry Banana Smoothie
Available Daily: Apples, Oranges, Bananas, Milk and Salad Bar with meats, cheese and grains.					
	Spinach Salad Cucumber Coins Cherry Tomatoes Green Pepper Slices Red Pepper Strips Carrot Sticks Croutons Olives Celery Lactose Free Milk 1% Milk Fat Free Milk Fat Free Chocolate	Spinach Salad Cucumber Coins Cherry Tomatoes Green Pepper Slices Red Pepper Strips Carrot Sticks Croutons Olives Celery Lactose Free Milk 1% Milk Fat Free Milk Fat Free Chocolate		Spinach Salad Cucumber Coins Cherry Tomatoes Green Pepper Slices Red Pepper Strips Carrot Sticks Croutons Olives Celery Lactose Free Milk 1% Milk Fat Free Milk Fat Free Chocolate	Spinach Salad Cucumber Coins Cherry Tomatoes Green Pepper Slices Red Pepper Strips Carrot Sticks Croutons Olives Celery Lactose Free Milk 1% Milk Fat Free Milk Fat Free Chocolate
	Pepper & Onion Pizza freshly made pizza dough topped with marinara sauce, mozzarella and sauteed peppers and onions 	Pepperoni Pizza freshly made in-house cheese pizza topped with pepperoni 		Margherita Pizza freshly prepared dough lightly brushed with garlic and oil, topped with tomato sauce, mozzarella cheese, fresh tomatoes and basil  	Homemade Buffalo Chicken Stromboli garlic pizza dough wrapped around zesty buffalo chicken, melted mozzarella cheese, rich tomato sauce and baked to perfection 
Available Daily: Cheese Pizza, Pepperoni Pizza and Vegetable Pizza all featuring whole grain rich pizza dough					

WHITSON'S School Nutrition **SIMPLY ROOTED**
in food & family

We are Simply Rooted™ in food and family. Our menus are healthy, nutritious and flavorful, made from wholesome ingredients. We are phasing out processed foods and instead, offering more natural, organic and non GMO options. We also offer gluten and allergen free foods and purchase locally when seasonally available. Check us out at www.Whitsons.com.

Meal price includes: protein choice, fresh veggie choice, fresh fruit choice & bread choice.
At least two types of milk available daily: 1% low fat unflavored, fat free flavored, fat free unflavored.
Available daily with salad lunch: protein choice, whole grain item, fruit choice & milk choice

***Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. If you have any questions or would like additional information regarding this menu, please contact the food service director. This institution is an equal opportunity provider.

 **VEGETARIAN**  **MADE WITH NATURAL INGREDIENTS**  **PORK**  **MADE WITH ORGANIC INGREDIENTS**

Ossining High School

10/14/2019 - 10/18/2019

Welcome to our
Lunch Cafe

MEATLESS MONDAY

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Grilled Turkey & Bacon Melt
gooey cheese with layers of turkey and crisp bacon melted between two slices of toasty bread

BBQ Chicken Melt
moist chicken covered in tangy BBQ sauce topped with melted cheese inside a warm bread

Tomato & Cheese Griller
hand crafted melted cheese sandwich with juicy fresh tomatoes between bread grilled to perfection 🍅🍅

Ham & Cheese Bagel Melt
ham and melted cheese on a bagel 🍞

Available Daily: Assorted Boars Head cold cuts, cheeses and whole grain rich bread, rolls and wraps along with vegetable toppings



Nachos Grande
tortilla chips topped with freshly prepared mexi style meat and cheese sauce 🍅
Black Beans
Brown Rice
Salsa

Chicken Tikka Masala
grilled chicken in a tikka masala sauce
Yellow Rice
Steamed Italian Vegetables

Cheese Ravioli with Meatballs
cheesy ravioli topped with tomato sauce, meatballs and served with a dinner roll 🍅🍅
Baked Potato Wedges
Green Beans

Salisbury steak
Fresh chopped beef steak in brown gravy 🍅
Fluffy Mashed Potatoes
Buttered Corn



BBQ Chicken Sandwich
warm baked chicken smothered in BBQ sauce on a bun and prepared in-house
Sweet Potato Fries

Quesadilla Santa Fe
juicy chicken, cheese, roasted peppers and corn inside a soft tortilla wrap spread with salsa prepared in-house 🍅

Philly Cheesesteak Wrap
thin sliced steak with sauteed peppers and onions with cheese on a whole wheat wrap 🍅

L.A Burger
burger topped with pepper jack cheese, avocado relish, lettuce and tomato 🍅❤️
Baked Potato Wedges
Hamburger Bun



Fresh Apple
Strawberry Orange Smoothie 🍅🍅
Dinner Rolls
Strawberry Banana Smoothie
Simply Boxed Egg Protein Pack 🍅🍅❤️🍅
Simply Boxed Belgium Waffle Bites 🍅🍅❤️🍅

Garden Salad Entree
fresh garden salad topped with meat 🍅
Dinner Rolls
Fresh Orange
Strawberry Banana Smoothie
Simply Boxed Egg Protein Pack 🍅🍅❤️🍅
Simply Boxed Belgium Waffle Bites 🍅🍅❤️🍅

Dinner Rolls
Strawberry Orange Smoothie 🍅🍅
Fresh Orange
Strawberry Banana Smoothie
Simply Boxed Egg Protein Pack 🍅🍅❤️🍅
Simply Boxed Belgium Waffle Bites 🍅🍅❤️🍅

Dinner Rolls
Yogurt Lunch 🍅
Fresh Banana
Strawberry Banana Smoothie
Simply Boxed Egg Protein Pack 🍅🍅❤️🍅
Simply Boxed Belgium Waffle Bites 🍅🍅❤️🍅

Available Daily: Apples, Oranges, Bananas, Milk and Salad Bar with meats, cheese and grains.



Romaine Lettuce
Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk

Romaine Lettuce
Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk

Romaine Lettuce
Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk

Romaine Lettuce
Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk



Homemade Veggie & Cheese Stromboli
freshly baked dough lightly brushed with garlic & oil filled with sauteed vegetables and melted mozzarella 🍅

French Bread Pizza
toasted French bread topped with pizza sauce and melted cheese 🍅🍅

Bacon and Mushroom Pizza
pizza topped with crispy bacon and fresh mushrooms 🍅
Chicken
Shredded Mozzarella Cheese

Homemade Meatball Stromboli
freshly prepared dough lightly brushed with garlic and oil, rolled with low-fat cheese, meatball slices, basil and oregano 🍅

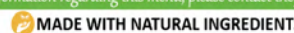
Available Daily: Cheese Pizza, Pepperoni Pizza and Vegetable Pizza all featuring whole grain rich pizza dough

WHITSON'S School Nutrition **SIMPLY ROOTED** in food & family

We are Simply Rooted™ in food and family. Our menus are healthy, nutritious and flavorful, made from wholesome ingredients. We are phasing out processed foods and instead, offering more natural, organic and non GMO options. We also offer gluten and allergen free foods and purchase locally when seasonally available. Check us out at www.whitsons.com.

Meal price includes: protein choice, fresh veggie choice, fresh fruit choice & bread choice.
At least two types of milk available daily: 1% low fat unflavored, fat free flavored, fat free unflavored.
Available daily with salad lunch: protein choice, whole grain item, fruit choice & milk choice

***Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. If you have any questions or would like additional information regarding this menu, please contact the food service director. This institution is an equal opportunity provider.



Ossining High School

10/21/2019 - 10/25/2019

Welcome to our
Lunch Cafe

MEATLESS MONDAY

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Crispy Chicken Sandwich warm crispy breaded chicken on a bun prepared in-house	Turkey Club Wrap turkey breast, bacon, chopped romaine lettuce and tomato, wrapped in a tortilla 🌱	Philly Cheese Steak thinly sliced beef topped with sauteed peppers, onions and melted cheese on a lightly toasted bun prepared in-house 🌱	Buffalo Chicken Panini buffalo chicken with lettuce and tomato on a panini 🌱	Sicilian Melt Panini salami, ham, fresh mozzarella and Swiss cheese grilled on panini bread 🌱
Available Daily: Assorted Boars Head cold cuts, cheeses and whole grain rich bread, rolls and wraps along with vegetable toppings					
	Mexi Beef Enchilada a soft tortilla filled with tender mexi beef and cooked rice, baked in the oven and layered with salsa 🌱 Mexican Style Rice Fiesta Corn	Baked Chicken Fiesta Corn Vegetable Rice Pilaf	Chicken Parnesan Over Pasta oven baked chicken topped with sauce and melted cheese, all over pasta 🌱❤ Sliced Zucchini	BBQ Pulled Pork tender, slow roasted, marinated pork covered in BBQ sauce 🌱 Buttered Corn	General Tso's Chicken crispy chicken with broccoli in General Tso's sauce 🌱 Brown Rice
	Meatball Hero freshly baked meatballs mixed in a rich tomato sauce inside a soft roll topped with melted mozzarella	Crispy Tacos homemade spicy taco meat inside a crispy taco shell topped with cheese	Spicy Grilled Chicken Cutlet Sandwich juicy chicken breast coated in hot sauce prepared in-house & served between a warm roll Oven Baked Fries	Chicken Cheese Quesadilla hand crafted grilled flour tortilla filled with juicy chicken and melty cheese ❤	BLT Burger freshly prepared burger topped with crispy bacon, lettuce, tomato and mayo on a freshly toasted bun 🌱 Oven Baked Fries
	Garden Salad Entree fresh garden salad topped with meat 🌱 Dinner Rolls Fresh Apple Strawberry Banana Smoothie	Fresh Orange Dinner Rolls Honeydew and Cantaloupe Cup Strawberry Banana Smoothie Yogurt Lunch 🌱 Strawberry Orange Smoothie 🌱🌱	Garden Salad Entree fresh garden salad topped with meat 🌱 Dinner Rolls Yogurt Lunch 🌱🌱🌱 Fresh Green Grapes Strawberry Banana Smoothie	Dinner Rolls Fresh Banana Strawberry Banana Smoothie	Fresh Orange Strawberry Orange Smoothie 🌱🌱 Dinner Rolls Strawberry Banana Smoothie
Available Daily: Apples, Oranges, Bananas, Milk and Salad Bar with meats, cheese and grains.					
	Romaine Lettuce Spinach Salad Cucumber Coins Cherry Tomatoes Green Pepper Slices Red Pepper Strips Carrot Sticks Croutons Olives Celery Lactose Free Milk 1% Milk Fat Free Milk	Romaine Lettuce Spinach Salad Cucumber Coins Cherry Tomatoes Green Pepper Slices Red Pepper Strips Carrot Sticks Croutons Olives Celery Lactose Free Milk 1% Milk Fat Free Milk	Romaine Lettuce Spinach Salad Cucumber Coins Cherry Tomatoes Green Pepper Slices Red Pepper Strips Carrot Sticks Croutons Olives Celery Lactose Free Milk 1% Milk Fat Free Milk	Romaine Lettuce Spinach Salad Cucumber Coins Cherry Tomatoes Green Pepper Slices Red Pepper Strips Carrot Sticks Croutons Olives Celery Lactose Free Milk 1% Milk Fat Free Milk	Romaine Lettuce Spinach Salad Cucumber Coins Cherry Tomatoes Green Pepper Slices Red Pepper Strips Carrot Sticks Croutons Olives Celery Lactose Free Milk 1% Milk Fat Free Milk
	Pizza Bagel melted cheese and tomato sauce on a toasted bagel, baked to perfection 🌱🌱 Margherita Pizza 🌱🌱	Pepper & Onion Pizza freshly made pizza dough topped with marinara sauce, mozzarella and sauteed peppers and onions 🌱	Sausage Pizza traditional pizza slice topped with sausage 🌱	Margherita Pizza freshly prepared dough lightly brushed with garlic and oil, topped with tomato sauce, mozzarella cheese, fresh tomatoes and basil 🌱🌱	Homemade Buffalo Chicken Stromboli garlic pizza dough wrapped around zesty buffalo chicken, melted mozzarella cheese, rich tomato sauce and baked to perfection 🌱
Available Daily: Cheese Pizza, Pepperoni Pizza and Vegetable Pizza all featuring whole grain rich pizza dough					

WHITSON'S
School Nutrition

SIMPLY ROOTED

in food & family

We are Simply Rooted™ in food and family. Our menus are healthy, nutritious and flavorful, made from wholesome ingredients. We are phasing out processed foods and instead, offering more natural, organic and non GMO options. We also offer gluten and allergen free foods and purchase locally when seasonally available. Check us out at www.Whitsons.com.

Meal price includes: protein choice, fresh veggie choice, fresh fruit choice & bread choice.
At least two types of milk available daily: 1% low fat unflavored, fat free flavored, fat free unflavored.
Available daily with salad lunch: protein choice, whole grain item, fruit choice & milk choice

***Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. If you have any questions or would like additional information regarding this menu, please contact the food service director. This institution is an equal opportunity provider.

 **VEGETARIAN**
 **MADE WITH NATURAL INGREDIENTS**
 **PORK**
 **MADE WITH ORGANIC INGREDIENTS**

Ossining High School

Welcome to our
Lunch Cafe

10/28/2019 - 10/31/2019

MEATLESS MONDAY

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Italian Combo Sandwich
freshly sliced ham, salami, and cheese on a roll topped with crisp lettuce and tomato 🍴

Rainbow Grilled Cheese
golden toasted bread with gooey melted American and mozzarella cheese prepared in-house 🌱

Turkey & Cheese Sandwich
freshly made and thinly sliced turkey and cheese sandwich

Grilled Cheese Sandwich
golden toasted bread with melted gooey cheese pressed and prepared in-house 🌱

Available Daily: Assorted Boars Head cold cuts, cheeses and whole grain rich bread, rolls and wraps along with vegetable toppings



Roasted Turkey with Gravy
oven roasted turkey breast smothered with gravy
Fluffy Mashed Potatoes
Glazed Carrots
Mini Hamburger Bun

Salisbury steak
Fresh chopped beef steak in brown gravy 🍴
Vegetable Rice Pilaf
Roasted Butternut Squash

Fiesta Chicken Rice Bowl
rice topped with beans, chicken, corn and cheese 🍴❤️🌱
Garbanzo Beans

Buffalo Chicken Mac & Cheese
pasta in cheese sauce, topped with buffalo style chicken 🍴
Steamed Italian Vegetables



Quesadilla Santa Fe
juicy chicken, cheese, roasted peppers and corn inside a soft tortilla wrap spread with salsa prepared in-house 🍴

Grilled Cheese Sandwich
golden toasted bread with melted gooey cheese pressed and prepared in-house 🌱
Oven Baked Fries
Chicken Torta 🍴

Taco Hot Dog
hot dog in a taco shell, topped with shredded cheddar, shredded lettuce, salsa and sour cream 🍴
Sweet Potato Fries

Crispy Chicken Sandwich
warm crispy breaded chicken on a bun prepared in-house
Baked Potato Wedges



Dinner Rolls
Honeydew and Cantaloupe Cup
Strawberry Banana Smoothie

Dinner Rolls
Fresh Orange
Strawberry Banana Smoothie
Simply Boxed Belgium Waffle Bites 🌱🍴❤️🌱

Garden Salad Entree
fresh garden salad topped with meat 🍴
Dinner Rolls
Fresh Apple
Strawberry Banana Smoothie

Garden Salad Entree
fresh garden salad topped with meat 🍴
Dinner Rolls
Fresh Banana
Strawberry Banana Smoothie

Available Daily: Apples, Oranges, Bananas, Milk and Salad Bar with meats, cheese and grains.



Romaine Lettuce
Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk

Romaine Lettuce
Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk

Romaine Lettuce
Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk

Romaine Lettuce
Spinach Salad
Cucumber Coins
Cherry Tomatoes
Green Pepper Slices
Red Pepper Strips
Carrot Sticks
Croutons
Olives
Celery
Lactose Free Milk
1% Milk
Fat Free Milk



BBQ Chicken Pizza
freshly prepared pizza dough topped with BBQ sauce, mozzarella, cheddar, chicken strips, and red onion 🍴

White Pizza
freshly made pizza dough brushed with garlic and oil, topped with mozzarella cheese, baked to perfection 🌱🍴

Bacon and Mushroom Pizza
pizza topped with crispy bacon and fresh mushrooms 🍴
Chicken
Shredded Mozzarella Cheese

Homemade Meatball Stromboli
freshly prepared dough lightly brushed with garlic and oil, rolled with low-fat cheese, meatball slices, basil and oregano 🍴

Available Daily: Cheese Pizza, Pepperoni Pizza and Vegetable Pizza all featuring whole grain rich pizza dough



SIMPLY ROOTED
in food & family

We are Simply Rooted™ in food and family. Our menus are healthy, nutritious and flavorful, made from wholesome ingredients. We are phasing out processed foods and instead, offering more natural, organic and non GMO options. We also offer gluten and allergen free foods and purchase locally when seasonally available. Check us out at www.Whitsons.com.

Meal price includes: protein choice, fresh veggie choice, fresh fruit choice & bread choice.
At least two types of milk available daily: 1% low fat unflavored, fat free flavored, fat free unflavored.
Available daily with salad lunch: protein choice, whole grain item, fruit choice & milk choice

***Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. If you have any questions or would like additional information regarding this menu, please contact the food service director. This institution is an equal opportunity provider.



MADE WITH ORGANIC INGREDIENTS

Ossining High School

10/1/2019 - 10/4/2019

Bienvenido a
Nuestro Almuerzo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			Sandwich de Queso Asado sándwich a la parrilla con queso mozzarella y queso Americano	Sándwich De Pavo Y Queso sándwich de queso con finas rodajas de pavo	Queso asado a la primavera sándwich de queso a la plancha artesanal con tomates frescos y tocino crujiente entre capas de queso derretido
			Palmitas De Pollo trozitos de pollo empanado homeados a la perfección Pasta con Salsa de Pesto Brócoli Cocido Al Vapor	Albóndigas agridulces Pasta Con Salsa Verduras italianas al vapor	Pollo de General Tso pollo crujiente con brocoli en una salsa e general tso Vegetales Mixtos
			Sándwich De Crujiente Pollo Empanizado crujiente pollo empanado en un bollo Rodajas de Papas Homeadas	Tacos tacos con queso rollado de cheddar	Hamburguesa de BLT hamburguesa con lechuga, tomate, mayonesa y tocino en un pan de hamburguesa Rodajas de Papas Homeadas
			Entrada De Ensalada De Verduras entrada de ensalada de verduras cubierta con carne Pan Banana Fresca Batido de Platanos y Fresas	Naranja Fresca Pan Taza de melón Batido de Platanos y Fresas Almuerzo de yogur Batido de Fresas y Naranja	Naranja Fresca Pan Batido de Fresas y Naranja Banana Fresca Batido de Platanos y Fresas
			Ensalada de Espinaca Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Ajo	Ensalada de Espinaca Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Ajo	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Ajo
			Bollo de Pizza bagel integral con salsa de pizza y queso mozzarella	Pizza de Pollo BBQ pizza de masa con salsa bbq, queso mozzarella y cheddar, pollo, y cebollas rojas	Pizza Blanca masa de pizza de pan con ajo, aceite con queso mozzarella cocinada a la perfección

Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral

Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de Pavo, Hamburguesa

Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y opcion de fruta y leche

Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral



Nuestros menús son saludables, nutritivos y sabrosos, elaborados con ingredientes saludables. En Whitsons, tenemos estándares muy altos de ingredientes y procedimientos estrictos para asegurarnos de ello. También ofrecemos alimentos sin gluten y sin alérgenos. Visite www.whitsons.com para ver todo lo que estamos haciendo en su escuela para mantener saludables a nuestros jóvenes clientes.

El precio de la comida incluye: elección de proteínas, elección vegetariana fresca, elección de fruta fresca y elección de pan. Por lo menos dos tipos de leche disponibles diariamente: 1% bajo en grasa sin sabor, sin grasa saborizada, sin grasa sin sabor. Disponible diariamente con almuerzo de ensalada: elección de proteínas, elemento de grano entero, selección de frutas y leche

*** El consumo de carne, aves, mariscos, crustáceos o huevos crudos o sin cocinar puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si tiene ciertas condiciones médicas. El menú está sujeto a cambios, aviso publicado cuando esté disponible. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este menú, póngase en contacto con el director del servicio de comidas. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista.



VEGETARIANO



HECHO CON INGREDIENTES NATURALES



CERDO



HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

Ossining High School

10/7/2019 - 10/11/2019

Bienvenido a
Nuestro Almuerzo

MEATLESS MONDAY

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Sándwich de Pollo Parmesano pan con pollo empanizado cubierto con queso derretido y salsa de tomate	Panini a la Siciliana panini de salame, jamón, queso mozzarella fresco y queso suizo		Sándwich De Combo Italiano pan con jamón, salami, queso, lechugas frescas y tomate	Panini a la Nueva York panini de queso cheddar y pavo, con mostaza picante, tomates y tocino
Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral					
	Came a la Mexicana salteado de ternera con verduras y condimentos mexicanos Maíz tostado dulce y picante Pan	Tirado de cerdo con salsa Tirado de cerdo con salsa Pure de Papas Alberjas Mini Pan de Hamburguesa		Albondigas albóndigas rellenas y listas para mojar en tu salsa asiática favorita Arroz Amarillo Brócoli Cocido Al Vapor	Pasta Casera Y Salsa De Carne pasta recién cocida con salsa de carne hecha desde cero Hojas De Brocoli
	Taco de Carne carne de vaca con queso fundido en un taco crujiente	Tortilla Enrollada con Pollo y Rancho tortilla enrollada rellena de pechuga de pollo, lechuga, tomate y aderezo rancho		Sándwich de Pollo con Salsa Barbacoa sándwich de pollo al horno cubierto con salsa de barbacoa Rodajas de Papas Homeadas	Hamburguesa Ahumada hamburguesa en un bollo recién tostado con salsa de barbacoa Rodajas de Papas Homeadas
Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de Pavo, Hamburguesa					
	Pan Taza de melón Batido de Platanos y Fresas Almuerzo de yogur Batido de Fresas y Naranja	Pan Naranja Fresca Batido de Platanos y Fresas Paquete de proteína de huevo simplemente en caja Belgium Waffle Bites Bento Box		Entrada De Ensalada De Verduras entrada de ensalada de verduras cubierta con carne Pan Banana Fresca Batido de Platanos y Fresas	Pan Manzana Fresca Almuerzo de yogur Batido de Platanos y Fresas
Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y opcion de fruta y leche					
	Ensalada de Espinaca Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Ajo	Ensalada de Espinaca Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Ajo		Ensalada de Espinaca Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Ajo	Ensalada de Espinaca Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Ajo
	Pizza con Pimientos y Cebollas pizza de masa, con pimientos y cebollas saltados, salsa marinara y queso mozzarella	Pizza De Pepperoni Pizza de queso recién hecha cubierta con pepperoni		Pizza Margarita masa de pizza trigo entero con salsa de tomate, mozzarella, tomates frescos y albahaca	Stromboli casero de Pollo al Búfalo calzone al horno relleno de queso y pollo con salsa picante
Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral					

WHITSON'S
School Nutrition

SIMPLY ROOTED
in food & family

Nuestros menús son saludables, nutritivos y sabrosos, elaborados con ingredientes saludables. En Whitsons, tenemos estándares muy altos de ingredientes y procedimientos estrictos para asegurarnos de ello. También ofrecemos alimentos sin gluten y sin alérgenos. Visite www.whitsons.com para ver todo lo que estamos haciendo en su escuela para mantener saludables a nuestros jóvenes clientes.

El precio de la comida incluye: elección de proteínas, elección vegetariana fresca, elección de fruta fresca y elección de pan. Por lo menos dos tipos de leche disponibles diariamente: 1% bajo en grasa sin sabor, sin grasa saborizada, sin grasa sin sabor. Disponible diariamente con almuerzo de ensalada: elección de proteínas, elemento de grano entero, selección de frutas y leche

*** El consumo de carne, aves, mariscos, crustáceos o huevos crudos o sin cocinar puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si tiene ciertas condiciones médicas. El menú está sujeto a cambios, aviso publicado cuando esté disponible. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este menú, póngase en contacto con el director del servicio de comidas. Esta Institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista.



VEGETARIANO



HECHO CON INGREDIENTES NATURALES



CERDO



HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

Ossining High School

10/14/2019 - 10/18/2019

Bienvenido a
Nuestro Almuerzo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Sánduche Derretido de Pavo y Tocino queso derretido con capas de crujiente de tocino y pavo, derretido entre dos rebanadas de pan tostado	Queso de pollo BBQ pollo húmedo cubierto de salsa picante de barbacoa con queso derretido dentro de un pan caliente	Sánduche de Queso y Tomate queso derretido con tomate fresco jugoso entre dos rebanadas de pan tostado de trigo	Sándwich Derretido de Jamón y Queso en Bagel bagel integral a la plancha con jamón en rodajas y queso americano
		Nachos a la Grande chips de tortillas cubiertas con carne de res estilo mexi y salsa de queso Frijoles Arroz Integral Salsa	Pollo En Salsa Tikka Masala pollo a la parrilla en salsa Tikka Masala Arroz Amarillo Verduras italianas al vapor	Ravioli de Queso con Albóndigas raviolis de queso con salsa de tomate, albóndigas y panecillo de la cena Rodajas de Papas Homeadas Frijoles Verdes	Salisbury steak Fresh chopped beef steak in brown gravy Pure de Papas Maíz con Mantequilla
		Sándwich de Pollo con Salsa Barbacoa sándwich de pollo al horno cubierto con salsa de barbacoa Patatas Dulces Fritas	Quesadilla Santa Fe pollo, queso cheddar, pimientos, y maíz en una tortilla con salsa. cocinada a la plancha con salsa	Filadelfia Cheesesteak tortilla integral rellena de bistec a la plancha con queso mozzarella, chilis verdes y salsa en un pan submarino	Hamburguesa L.A. hamburguesas con queso de pimienta, avocado relish, lechuga y tomate Rodajas de Papas Homeadas Pan de Hamburguesa
		Manzana Fresca Batido de Fresas y Naranja Pan Batido de Platanos y Fresas Paquete de proteína de huevo simplemente en caja Belgium Waffle Bites Bento Box	Entrada De Ensalada De Verduras entrada de ensalada de verduras cubierta con carne Pan Naranja Fresca Batido de Platanos y Fresas Paquete de proteína de huevo simplemente	Pan Batido de Fresas y Naranja Naranja Fresca Batido de Platanos y Fresas Paquete de proteína de huevo simplemente en caja Belgium Waffle Bites Bento Box	Pan Almuerzo de yogur Banana Fresca Batido de Platanos y Fresas Paquete de proteína de huevo simplemente en caja Belgium Waffle Bites Bento Box
		Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa
		Stromboli casero de Vegetales con Queso masa de pizza de trigo integral al ajo rellena con vegetales y queso mozzarella	Pizza De Pan Francés pan francés tostado, cubierto con salsa de pizza y queso fundido	Pizza de Tocino y Hongos pizza con tocino crujiente y hongos frescos Pollo al Horno Queso Mozzarella Rallado	Albóndigas y queso Stromboli casero Albóndigas y queso fundido envuelto en masa de pizza

Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral

Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de Pavo, Hamburguesa

Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y opcion de fruta y leche

Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral



SIMPLY ROOTED
in food & family

Nuestros menús son saludables, nutritivos y sabrosos, elaborados con ingredientes saludables. En Whitsons, tenemos estándares muy altos de ingredientes y procedimientos estrictos para asegurarnos de ello. También ofrecemos alimentos sin gluten y sin alérgenos. Visite www.whitsons.com para ver todo lo que estamos haciendo en su escuela para mantener saludables a nuestros jóvenes clientes.

El precio de la comida incluye: elección de proteínas, elección vegetariana fresca, elección de fruta fresca y elección de pan. Por lo menos dos tipos de leche disponibles diariamente: 1% bajo en grasa sin sabor, sin grasa saborizada, sin grasa sin sabor. Disponible diariamente con almuerzo de ensalada: elección de proteínas, elemento de grano entero, selección de frutas y leche

*** El consumo de carne, aves, mariscos, crustáceos o huevos crudos o sin cocinar puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si tiene ciertas condiciones médicas. El menú está sujeto a cambios, aviso publicado cuando esté disponible. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este menú, póngase en contacto con el director del servicio de comidas. Esta Institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista.



VEGETARIANO



HECHO CON INGREDIENTES NATURALES



CERDO



HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

Ossining High School

10/21/2019 - 10/25/2019

Bienvenido a
Nuestro Almuerzo

MEATLESS MONDAY

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Sándwich De Crujiente Pollo Empanizado crujiente pollo empanado en un bollo	Wrap Club de Pavo tortilla enrollada rellena de pechuga de pavo, tocino, lechuga romana y tomates	Sándwich de Queso Philly carne de vaca acompañada con pimientos salteados, cebollas y queso derretido en un bollo ligeramente tostado	Panini con Pollo al Búfalo panini con pollo con salsa búfalo, lechuga y tomate	Panini a la Siciliana panini de salame, jamón, queso mozzarella fresco y queso suizo
Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral					
	Mexi Beef Enchilada a soft tortilla filled with tender mexi beef and cooked rice, baked in the oven and layered with salsa Arroz a la Mexicana Maíz de Fiesta	Pollo al Horno Maíz de Fiesta Pilaf de arroz vegetal	Pollo Parmesano Con Pasta pasta acompañada con pollo al horno cubierta con una deliciosa salsa y queso fundido Calabacin	Came de Cerdo Deshebrada carne de cerdo deshebrada con salsa bbq Maíz con Mantequilla	Pollo de General Tso pollo crujiente con brocolí en una salsa general tso Arroz Integral
	Sándwich De Albóndigas Con Queso Parmesano albóndigas calientes en un rollo cubierto con salsa de tomate y queso mozzarella derretido	Tacos tacos con queso rollado de cheddar	Sándwich de chuleta de pollo a la parrilla picante jugosa pechuga de pollo cubierta en salsa picante preparada en la casa y servida entre un rollo caliente Papas Fritas al Horno	Quesadilla De Pollo tortilla de harina rellena con jugoso pollo a la parrilla y queso derretido	Hamburguesa de BLT hamburguesa con lechuga, tomate, mayonesa y tocino en un pan de hamburguesa Papas Fritas al Horno
Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de Pavo, Hamburguesa					
	Entrada De Ensalada De Verduras entrada de ensalada de verduras cubierta con carne Pan Manzana Fresca Batido de Platanos y Fresas	Naranja Fresca Pan Taza de melón Batido de Platanos y Fresas Almuerzo de yogur Batido de Fresas y Naranja	Entrada De Ensalada De Verduras entrada de ensalada de verduras cubierta con carne Pan Almuerzo de yogur Uvas Verdes Batido de Platanos y Fresas	Pan Banana Fresca Batido de Platanos y Fresas	Naranja Fresca Batido de Fresas y Naranja Pan Batido de Platanos y Fresas
Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y opcion de fruta y leche					
	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa
	Bollo de Pizza bagel integral con salsa de pizza y queso mozzarella Pizza Margarita	Pizza con Pimientos y Cebollas pizza de masa, con pimientos y cebollas saltados, salsa marinara y queso mozzarella	Pedazo de Pizza de Salchicha pedazo de pizza con queso mozzarella y de salchicha	Pizza Margarita masa de pizza trigo entero con salsa de tomate, mozzarella, tomates frescos y albahaca	Stromboli casero de Pollo al Búfalo calzone al horno relleno de queso y pollo con salsa picante
Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral					

WHITSON'S
School Nutrition

SIMPLY ROOTED
in food & family

Nuestros menús son saludables, nutritivos y sabrosos, elaborados con ingredientes saludables. En Whitsons, tenemos estándares muy altos de ingredientes y procedimientos estrictos para asegurarnos de ello. También ofrecemos alimentos sin gluten y sin alérgenos. Visite www.Whitsons.com para ver todo lo que estamos haciendo en su escuela para mantener saludables a nuestros jóvenes clientes.

El precio de la comida incluye: elección de proteínas, elección vegetariana fresca, elección de fruta fresca y elección de pan. Por lo menos dos tipos de leche disponibles diariamente: 1% bajo en grasa sin sabor, sin grasa saborizada, sin grasa sin sabor. Disponible diariamente con almuerzo de ensalada: elección de proteínas, elemento de grano entero, selección de frutas y leche

*** El consumo de carne, aves, mariscos, crustáceos o huevos crudos o sin cocinar puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si tiene ciertas condiciones médicas. El menú está sujeto a cambios, aviso publicado cuando esté disponible. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este menú, póngase en contacto con el director del servicio de comidas. Esta Institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista.



VEGETARIANO



HECHO CON INGREDIENTES NATURALES



CERDO



HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

Ossining High School

10/28/2019 - 10/31/2019

Bienvenido a
Nuestro Almuerzo

MEATLESS MONDAY

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Sándwich De Combo Italiano pan con jamón, salami, queso, lechugas frescas y tomate	Sandwich de Queso Asado sándwich a la parrilla con queso mozzarella y queso Americano	Sándwich De Pavo Y Queso sándwich de queso con finas rodajas de pavo	Pan Tostado con Queso sánguche a la parrilla con queso	
Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral					
	Turquía asada con salsa pechuga de pavo asada al horno con salsa Pure de Papas Zanahorias Caramelizadas con Mantequilla y Azúcar Mini Pan de Hamburguesa	Salisbury steak Fresh chopped beef steak in brown gravy Pilaf de arroz vegetal Zapallo Rostizado	Fiesta pollo tazón de arroz arroz cubierto con frijoles, pollo, maíz y queso Garbanzos	Macaroni y Queso con Pollo al Búfalo Verduras italianas al vapor	
	Quesadilla Santa Fe pollo, queso cheddar, pimientos, y maíz en una tortilla con salsa. cocinada a la plancha con salsa	Pan Tostado con Queso sánguche a la parrilla con queso Papas Fritas al Horno Torta De Pollo	Hot Dog Taco hot dog served en un taco crujiente, con queso cheddar, lechuga, salsa y crema agria Patatas Dulces Fritas	Sándwich De Crujiente Pollo Empanizado crujiente pollo empanado en un bollo Rodajas de Papas Horneadas	
Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de Pavo, Hamburguesa					
	Pan Taza de melón Batido de Platanos y Fresas	Pan Naranja Fresca Batido de Platanos y Fresas Belgium Waffle Bites Bento Box	Entrada De Ensalada De Verduras entrada de ensalada de verduras cubierta con carne Pan Manzana Fresca Batido de Platanos y Fresas	Entrada De Ensalada De Verduras entrada de ensalada de verduras cubierta con carne Pan Banana Fresca Batido de Platanos y Fresas	
Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y opcion de fruta y leche					
	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	Lechuga Ensalada de Espinaca Rodajas de Pepinos Tomates Cereza Rebanadas de Pimientos Verdes Tiras De Pimiento Rojo Palitos de Zanahoria Crutones Aceitunas Apio Leche sin Lactosa	
	Pizza de Pollo BBQ pizza de masa con salsa bbq, queso mozzarella y cheddar, pollo, y cebollas rojas	Pizza Blanca masa de pizza de pan con ajo, aceite con queso mozzarella cocinada a la perfección	Pizza de Tocino y Hongos pizza con tocino crujiente y hongos frescos Pollo al Horno Queso Mozzarella Rallado	Albóndigas y queso Stromboli casero Albóndigas y queso fundido envuelto en masa de pizza	
Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral					

WHITSON'S
School Nutrition

SIMPLY ROOTED
in food & family

Nuestros menús son saludables, nutritivos y sabrosos, elaborados con ingredientes saludables. En Whitsons, tenemos estándares muy altos de ingredientes y procedimientos estrictos para asegurarnos de ello. También ofrecemos alimentos sin gluten y sin alérgenos. Visite www.Whitsons.com para ver todo lo que estamos haciendo en su escuela para mantener saludables a nuestros jóvenes clientes.

El precio de la comida incluye: elección de proteínas, elección vegetariana fresca, elección de fruta fresca y elección de pan. Por lo menos dos tipos de leche disponibles diariamente: 1% bajo en grasa sin sabor, sin grasa saborizada, sin grasa sin sabor. Disponible diariamente con almuerzo de ensalada: elección de proteínas, elemento de grano entero, selección de frutas y leche

*** El consumo de carne, aves, mariscos, crustáceos o huevos crudos o sin cocinar puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si tiene ciertas condiciones médicas. El menú está sujeto a cambios, aviso publicado cuando esté disponible. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este menú, póngase en contacto con el director del servicio de comidas. Esta Institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista.



VEGETARIANO



HECHO CON INGREDIENTES NATURALES



CERDO



HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

Welcome to our Lunch Cafe at...

Ossining AMD Middle School

October 2019

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



1
SCHOOL CLOSED TODAY

2
Fluffy Whole Grain Waffles
warm whole grain waffles
Turkey Sausage Patty
Sweet Potato Fries
Cucumber Coins
100% Juice Fruit Punch
Fresh Orange

3
Buffalo Chicken Mac & Cheese
pasta in cheese sauce, topped with buffalo style chicken
Steamed Broccoli
Spinach Salad
Apple 100% Juice
Fresh Banana

4
NY Beef Burger with Cheese
burger topped with cheese on a freshly toasted bun
Crispy Potato Puffs
Veggie Burger
Romaine Lettuce
Sliced Tomatoes
Celery
Orange 100% Juice
Blueberries

7
Cheesy Stuffed Bread Sticks
baked bread sticks filled with melted cheese
Tomato Sauce
Orange Glazed Carrots
Cucumber Coins
Fresh Orange
100% Juice Fruit Punch

8
Homemade Pasta & Meatballs
freshly baked meatballs with tomato sauce over pasta
Steamed Italian Vegetables
Red Pepper Strips
Blueberries
Applesauce

9
SCHOOL CLOSED TODAY

10
Chicken Parmesan Sandwich
warm chicken patty smothered in tomato sauce, topped with melted cheese assembled in-house on a roll
Sriracha Garbanzo Beans
Celery
Romaine Lettuce
Fresh Apple
Fresh Grapes

11
Mexi Beef
beef sauteed with veggies and Mexican seasoning
Tortilla Chips
Black Beans
Fiesta Corn
Spinach Salad
Apple 100% Juice
Sliced Pears

14
SCHOOL CLOSED TODAY

15
Fluffy Whole Grain Waffles
warm whole grain waffles
Turkey Sausage Patty
Sweet Potato Fries
100% Juice Fruit Punch
Pineapple

16
Chicken
Steamed Dumplings
stuffed dumplings perfect for dipping in your favorite Asian sauce
Mixed Vegetables
Brown Rice Pilaf
Sauteed Onions & Peppers
Cucumber Coins
Orange 100% Juice
Fresh Apple

17
Chicken Fajita Wrap
seasoned chicken with sauteed onions and peppers topped with tomato, lettuce, and cheese on a tortilla prepared in-house
Oven Baked Fries
Fresh Banana
Fresh Strawberries

18
NY Beef Burger with Cheese
burger topped with cheese on a freshly toasted bun
Veggie Burger
Sliced Tomatoes
Roasted Parmesan
Butternut Squash
Romaine Lettuce
Watermelon Slices
Fresh Orange

21
Homemade Mac & Cheese
pasta in cheese sauce, garnished with parsley
Sliced Zucchini
Spinach Salad
Fresh Apple
HARVEST OF THE MONTH TASTING

22
Baked Chicken Dinner Rolls
Brown Rice
Cajun Roasted Broccoli
Green Pepper Slices
Fresh Orange
Applesauce

23
Buffalo Chicken and Cheese Quesadilla
fiesta style chicken and cheddar cheese inside a grilled folded tortilla spread with hot sauce
Baked Potato Wedges
Mild Salsa
Carrot Dippers
Pineapple
Fresh Banana

24
Wild West Grilled Cheese
hand crafted sandwich topped melted cheese, salsa and a drizzle of honey mustard grilled to perfection
Sweet Potato Fries
Celery
Fresh Orange
Honeydew and Cantaloupe Cup

25
Mexi Beef
Tortilla Chips
Black Beans
Fiesta Corn
Cherry Tomatoes
Pineapple
Apple 100% Juice

28
Homemade Baked Pasta with Cheese
pasta topped with melted cheese, baked to perfection
Cajun Roasted Broccoli
Celery
Fresh Apple
Orange 100% Juice

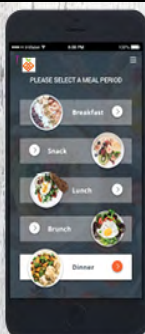
29
Mexi Turkey
Tortilla Chips
Black Beans
Fiesta Corn
Red Pepper Strips
100% Juice Fruit Punch
Blueberries

30
Baked Chicken Tenders
crispy chicken tenders perfect for dipping in your favorite sauce
Brown Rice Pilaf
Green Beans
Cucumber Coins
Orange 100% Juice
Fresh Banana

31
Garlic French Bread Pizza
garlic infused french bread baked until crisp with a layer of melted cheese
Spicy Honey Carrots
Sliced Tomatoes
Fresh Banana
Honeydew and Cantaloupe Cup



Whitsons proudly supports clean, sustainable agriculture! We also focus on using ingredients that are locally sourced, all-natural, organic and non-GMO whenever possible.



We are Simply Rooted® in food and family and our menus are nutritious and flavorful. Check out our new mobile menu at www.FDMealPlanner.com or download FD MealPlanner free of charge, from the App Store or Google Play, and view your menu on your mobile device anywhere.



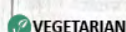
DAILY ALTERNATE ENTREES
GRILL & BURGER STATION
PIZZA BAR DAILY SPECIALS

MADE TO ORDER DELI/SALAD
Assorted Boars Head
Meats/Cheese with Dark Leafy Greens and Fresh Veggies with Selection WG Rolls/Wraps
PRICES Paid \$2.25
Adults: \$3.93 + Tax

GRAB & GO Deli & Salad Meals with Boars Head Meats/Eggs/Cheese/Chicken & Bread Roll
HUMMUS with Pita Chips & Veggies
Vanilla Yogurt & Fruit Parfaits with Granola
DAILY Fresh Side Salad with selection Dark Green Leafy and assorted vegetables
FRESH Apples, Oranges, Bananas and 100% Fruit Juice offered Daily with all Meals

If you have any questions or would like additional information regarding this menu please contact your food service director Ina van der Sande 914 762 5760x2387

MILK offered with all meals: 1% or fat free White and Fat



VEGETARIAN



MADE WITH NATURAL INGREDIENTS



PORK

Free Chocolate



MADE WITH ORGANIC INGREDIENTS

*Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. This institution is an equal opportunity provider. myschoolbucks.com for account balances & transfers

Welcome to our Breakfast Cafe at...

Ossining Elementary Schools
Free Breakfast Daily

October
2019

Monday

**FUEL YOUR DAY
THE RIGHT WAY.
EAT A HEALTHY
BREAKFAST!**

Tuesday

1
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

Wednesday

2 NY Raspberry Yogurt Cup
Whole Grain Honey Bear
Graham Crackers ✓
100% Juice Fruit Punch
Fresh Orange
Fat Free Milk
1% Milk

Thursday

3 Mini Blueberry Bash
Waffles ✓
Apple 100% Juice
Fresh Banana
Fat Free Milk
1% Milk

Friday

4 WG Banana Muffin ✓
100% Juice Fruit Punch
Fresh Apple
Fat Free Milk
1% Milk

7 Cinnamon Toast Crunch
Cereal Bar
NY String Cheese
100% Orange Juice Blend
Fresh Apple
Fat Free Milk
1% Milk

8 Egg Sandwich ✓
100% Juice Fruit Punch
Fresh Orange
Fat Free Milk
1% Milk

9
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

10 Maple Mini Waffles ✓
Apple 100% Juice
Fat Free Milk
1% Milk

11 Apple Cinnamon Muffin ✓
100% Juice Fruit Punch
Fresh Orange
Fat Free Milk
1% Milk

14
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

15 Egg and Cheese
Sandwich ✓
100% Orange Juice Blend
Fresh Orange
Fat Free Milk
1% Milk

16 NY Raspberry Yogurt Cup
Whole Grain Honey Bear
Graham Crackers ✓
100% Juice Fruit Punch
Fresh Banana
Fat Free Milk
1% Milk

17 Mini Blueberry Bash
Waffles ✓
Apple 100% Juice
Fresh Apple
Fat Free Milk
1% Milk

18 WG Blueberry Muffin ✓
100% Juice Fruit Punch
Fresh Orange
Fat Free Milk
1% Milk

21 NY Strawberry Banana
Yogurt Cup
Whole Grain Honey Bear
Graham Crackers ✓
100% Juice Fruit Punch
Fresh Orange
Fat Free Milk
1% Milk

22 Cinnamon Toast Crunch
Cereal Bar
NY String Cheese
100% Orange Juice Blend
Fat Free Milk
1% Milk

23 Egg Sandwich ✓
100% Orange Juice Blend
Fresh Apple
Fat Free Milk
1% Milk

24 Maple Mini Waffles ✓
Apple 100% Juice
Fresh Banana
Fat Free Milk
1% Milk

25 WG Banana Muffin ✓
100% Juice Fruit Punch
Fresh Orange
Fat Free Milk
1% Milk

28 Cinnamon Toast Crunch
Cereal Bar
NY String Cheese
100% Orange Juice Blend
Fresh Apple
Fat Free Milk
1% Milk

29 Egg and Cheese
Sandwich ✓
100% Orange Juice Blend
Applesauce
Fat Free Milk
1% Milk

30 NY Strawberry Banana
Yogurt Cup
Whole Grain Honey Bear
Graham Crackers ✓
100% Juice Fruit Punch
Fresh Orange
Fat Free Milk
1% Milk

31 Maple Mini Waffles ✓
Apple 100% Juice
Fresh Banana
Fat Free Milk
1% Milk



October is National Farm to School Month!
Join us as we celebrate with food, nutrition
education, school gardens and plates filled with
healthy, natural ingredients!



**FREE
BREAKFAST
DAILY**

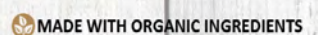
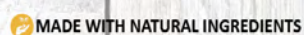
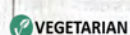
DAILY Breakfast Offerings:

Whole Grain Reduced Sugar Cereals with cheese stick or
crackers or Whole Grain Bagel
Yogurt & Fruit Parfait with granola

All Breakfast Meals offered with:

**Fat free or 1% White Milk
Fresh Fruit, 100% Fruit Juice**

If you have any questions or would like additional information
regarding this menu please contact your food service director
Ina van der Sande 914 762 5760x2387



*Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. This institution is an equal opportunity provider.

Welcome to our Lunch Cafe at...

Ossining Elementary Schools

October 2019

Monday



Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

1
SCHOOL CLOSED TODAY

2
Mexi Turkey
flavorful mexican style turkey 🍌
Tortilla Chips
Sweet Corn
Salsa
Carrot Dippers
Fresh Orange
Applesauce

3
Fluffy Whole Grain Waffles
warm whole grain waffles 🍌
Turkey Sausage Patty
Sweet Potato Fries
Cucumber Coins
Fresh Banana
Pineapple

4
Classic Cheese Pizza
whole grain pizza crust topped with rich tomato sauce and melted mozzarella cheese 🍌
Spinach Salad
Celery
Fresh Green Grapes
Fresh Apple

7
Grilled Cheese Sandwich
golden toasted bread with melted gooey cheese pressed and prepared in-house 🍌
Sweet Potato Fries
Garbanzo Beans
Fresh Orange
Blueberries

8
Mexi Turkey
flavorful mexican style turkey 🍌
Tortilla Chips
Brown Rice
Sweet Corn
Black Beans
Fresh Apple
Fresh Banana

9
SCHOOL CLOSED TODAY

10
Homemade Mac & Cheese
pasta in cheese sauce, garnished with parsley 🍌
Green Beans
Green Pepper Slices
Watermelon Slices
Applesauce

11
Classic Cheese Pizza
whole grain pizza crust topped with rich tomato sauce and melted mozzarella cheese 🍌
Pepperoni Pizza
Steamed Broccoli
Cherry Tomatoes
Fresh Apple
Fresh Orange

14
SCHOOL CLOSED TODAY

15
French Bread Pizza
crispy french bread smothered with tomato sauce and melted cheese
Steamed Carrots
Green Pepper Slices
Fresh Apple
Blueberries

16
Beef Hot Dog on Bun
juicy beef hot dog on a soft bun
Crispy Potato Puffs
Cucumber Coins
Fresh Orange
Applesauce

17
Mexi Turkey
flavorful mexican style turkey 🍌
Tortilla Chips
Mild Salsa
Sweet Corn
Chickpea Salad
Fresh Banana
Pineapple

18
Classic Cheese Pizza
whole grain pizza crust topped with rich tomato sauce and melted mozzarella cheese 🍌
Sweet Potato Fries
Celery
Fresh Grapes
Applesauce

21
Homemade Baked Pasta with Cheese
pasta topped with melted cheese, baked to perfection 🍌
Roasted Parmesan
Butternut Squash
Cucumber Coins
Fresh Orange
Fresh Apple

22
General Tso's Chicken
crispy chicken with broccoli in General Tso's sauce 🍌
Brown Rice Pilaf
Steamed Carrots
Red Pepper Strips
Blueberries
Pineapple

23
Fluffy Whole Grain Waffles
warm whole grain waffles 🍌
Turkey Sausage Patty
Crispy Potato Puffs
Cherry Tomatoes
Strawberries
Applesauce

24
NY Beef Burger
burger on a freshly toasted bun 🍌
Steamed Broccoli
Cinnamon & Honey
Roasted Beans
Fresh Banana
Sliced Pears

25
Classic Cheese Pizza
whole grain pizza crust topped with rich tomato sauce and melted mozzarella cheese 🍌
Sliced Zucchini
Spinach Salad
Spinach Salad
Fresh Apple
Fresh Orange

HARVEST OF MONTH TASTING

28
Cheesy Stuffed Bread Sticks
baked bread sticks filled with melted cheese 🍌
Tomato Sauce Dip
Steamed Carrots
Cucumber Coins
Fresh Apple
Fresh Orange

29
Baked Chicken Tenders
crispy chicken tenders perfect for dipping in your favorite sauce
Brown Rice Pilaf
Green Beans
Red Pepper Strips
Applesauce
Fresh Banana

30
Beef Hot Dog on Bun
juicy beef hot dog on a soft bun
Crispy Potato Puffs
Carrot Dippers
Honeydew and Cantaloupe Cup
Fresh Apple

31
Mexi Beef
beef sauteed with veggies and Mexican seasoning 🍌
Brown Rice
Tortilla Chips
Spicy Black Bean Salad
Sweet Corn
Pineapple
Fresh Orange



Whitson's proudly supports clean, sustainable agriculture! We also focus on using ingredients that are locally sourced, all-natural, organic and non-GMO whenever possible.

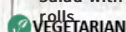


We are Simply Rooted® in food and family and our menus are nutritious and flavorful. Check out our new mobile menu at www.FDMealPlanner.com or download FD MealPlanner free of charge, from the App Store or Google Play, and view your menu on your mobile device anywhere.



DAILY ALTERNATES ENTREES:

-Yogurt Parfait with Fruit and Granola with 1/2 cheese sandwich
-Yogurt Lunch Meal with fruit yogurt, Cheese Stick and Bagel
Grab & Go Sandwiches:
Boars Head Ham and Cheese, Boar's Head Turkey and Cheese, Cheese Sandwich or Sunflower Seed Spread and Jelly on all on Whole Grain Bread
Grab & Go Entree Salads:
Chef Salad or Chicken Caesar Salad with Whole Grain dinner rolls



VEGETARIAN



MADE WITH NATURAL INGREDIENTS



PORK



MADE WITH ORGANIC INGREDIENTS

DAILY OFFERINGS with Meal FRESH SIDE GARDEN SALAD

DAILY OFFERINGS OF FRESH FRUIT & VEGGIES including Apples, Bananas, Oranges, Carrots, Celery, Cucumbers

MILK OFFERED DAILY

1% White, Fat Free and Fat Free Chocolate

LUNCH PRICE:

Reduced & Free- \$0.00

Paid - \$2.15

Adult - \$3.93 + Tax

myschoolbucks.com for account balances & transfers
If you have any questions or would like additional information regarding this menu please contact your food service director Ina van der Sande 914.762.5760 x2387

*Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. This institution is an equal opportunity provider.

Welcome to our Lunch Cafe at...

Park Early Childhood Center Pre-K Lunch

October
2019

Monday



Tuesday

1
SCHOOL CLOSED TODAY

Wednesday

2
Yogurt Lunch
a protein packed lunch with yogurt, cheese and a grain component ✓
Fresh Baby Carrots
WW Bagel ✓
100% Juice Fruit Punch

Thursday

3
Whole Grain Waffles with Sausage
Crispy Potato Puffs
Cucumber Coins
Applesauce

Friday

4
Classic Cheese Pizza
whole grain pizza crust topped with rich tomato sauce and melted mozzarella cheese ✓
Sweet Corn
Spinach Salad
Fresh Banana

7
Grilled Cheese Sandwich
golden toasted bread with melted gooey cheese pressed and prepared in-house ✓
Sweet Potato Fries
Garbanzo Beans
100% Orange Juice Blend

8
Mexi Turkey
flavorful mexican style turkey 🌮
Tortilla Chips
Sweet Corn
Fresh Baby Carrots
Fresh Banana

9
SCHOOL CLOSED TODAY

10
Yogurt Lunch
a protein packed lunch with yogurt, cheese and a grain component ✓
WW Bagel ✓
Red Pepper Strips
Apple 100% Juice

11
Classic Cheese Pizza
whole grain pizza crust topped with rich tomato sauce and melted mozzarella cheese ✓
Steamed Broccoli
Celery Sticks
Fresh Orange

14
SCHOOL CLOSED TODAY

15
Yogurt Lunch
a protein packed lunch with yogurt, cheese and a grain component ✓
WW Bagel ✓
Fresh Baby Carrots
Applesauce

16
Beef Hot Dog on Bun
juicy beef hot dog on a soft bun
Crispy Potato Puffs
Baked Beans
Fresh Apple

17
Mexi Turkey
flavorful mexican style turkey 🌮
Tortilla Chips
Sweet Corn
Cucumber Coins
Fresh Banana

18
Classic Cheese Pizza
whole grain pizza crust topped with rich tomato sauce and melted mozzarella cheese ✓
Sweet Potato Fries
Celery Sticks
Fresh Grapes

21
Homemade Baked Pasta with Cheese 🍝
Steamed Carrots
Cucumber Coins
Apple 100% Juice

22
General Tso's Chicken
Rice Bowl 🍲
Baked Beans
Red Pepper Strips
Fresh Orange

23
Mexi Turkey
flavorful mexican style turkey 🌮
Tortilla Chips
Sweet Corn
Grape Tomatoes
Applesauce

24
Yogurt Lunch
a protein packed lunch with yogurt, cheese and a grain component ✓
WW Bagel ✓
Fresh Baby Carrots
100% Juice Fruit Punch

25
Classic Cheese Pizza
whole grain pizza crust topped with rich tomato sauce and melted mozzarella cheese ✓
Steamed Broccoli
Garbanzo Beans
Fresh Banana

28
Cheesy Stuffed Bread Sticks
baked bread sticks filled with melted cheese ✓
Steamed Carrots
Cucumber Coins
Apple 100% Juice

29
Yogurt Lunch
a protein packed lunch with yogurt, cheese and a grain component ✓
WW Bagel ✓
Broccoli Bites
Fresh Orange

30
Beef Hot Dog on Bun
juicy beef hot dog on a soft bun
Crispy Potato Puffs
Fresh Baby Carrots
Fresh Apple

31
Mexi Beef 🌮
Tortilla Chips
Sweet Corn
Celery Sticks
100% Juice Fruit Punch



Whitson's proudly supports clean, sustainable agriculture! We also focus on using ingredients that are locally sourced, all-natural, organic and non-GMO whenever possible.

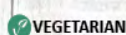


We are Simply Rooted® in food and family and our menus are nutritious and flavorful. Check out our new mobile menu at www.FDMealPlanner.com or download FD MealPlanner free of charge, from the App Store or Google Play, and view your menu on your mobile device anywhere.



**SKIM and 1% Milk
Offered Daily
with Meals**

If you have any questions or would like additional information regarding this menu please contact your food service director Iha van der Sande 914 762 5760x2387



VEGETARIAN



MADE WITH NATURAL INGREDIENTS



PORK



MADE WITH ORGANIC INGREDIENTS

*Consuming raw or under cooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of food borne illness, especially if you have certain medical conditions. Menu is subject to change, notice posted when available. This institution is an equal opportunity provider.

Bienvenido a Nuestro Desayuno

Ossining High School Desayuno Gratis A

octubre
2019

**ENERGIA TU
DIA. COMIENDO
UN DESAYUNO
SALUDABLE!**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 SCHOOL CLOSED TODAY	2 Sándwich De Huevo Y Queso Tocino de Pavo Mini Blueberry Bash Waffles Tomates en Rodajas Apio Banana Fresca Jugo de Naranja	3 Pan Tostado Frances Salchicha de Pavo Tomates en Rodajas Manzana Fresca Jugo de 100% Fruta	4 Sándwich De Huevo Y Queso <i>sándwich de huevo y queso para el desayuno</i> Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Naranja Fresca Jugo de 100% Fruta
7 Sándwich De Huevo Y Queso <i>sándwich de huevo y queso para el desayuno</i> Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Manzana Fresca Jugo de 100% Fruta	8 Waffles <i>waffles</i> Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Huevos Revueltos Frijoles al Horno Banana Fresca Jugo de Manzana	9 SCHOOL CLOSED TODAY	10 Pan Tostado Frances Salchicha de Pavo Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Manzana Fresca Jugo de Naranja	11 Sándwich De Huevo Y Queso <i>sándwich de huevo y queso para el desayuno</i> Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Naranja Fresca Jugo de 100% Fruta
14 SCHOOL CLOSED TODAY	15 Waffles <i>waffles</i> Huevos Revueltos Tocino de Pavo Frijoles al Horno Tomates en Rodajas Banana Fresca Jugo de Manzana	16 Sándwich De Huevo Y Queso Tocino de Pavo Mini Blueberry Bash Waffles Tomates en Rodajas Apio Naranja Fresca Jugo de 100% Fruta	17 Pan Tostado Frances Salchicha de Pavo Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Manzana Fresca Jugo de Naranja	18 Sándwich De Huevo Y Queso <i>sándwich de huevo y queso para el desayuno</i> Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Naranja Fresca Jugo de 100% Fruta
21 Sándwich De Huevo Y Queso Tocino de Pavo Mini Blueberry Bash Waffles Tomates en Rodajas Apio Naranja Fresca Jugo de 100% Fruta	22 Pan Tostado Frances Salchicha de Pavo Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Jugo de Manzana Naranja Fresca	23 Sándwich De Huevo Y Queso Tocino de Pavo Mini Blueberry Bash Waffles Tomates en Rodajas Apio Naranja Fresca Jugo de 100% Fruta	24 Pan Tostado Frances Salchicha de Pavo Tocino de Pavo Banana Fresca Tomates en Rodajas Jugo de Naranja	25 Sándwich De Huevo Y Queso <i>sándwich de huevo y queso para el desayuno</i> Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Naranja Fresca Jugo de Manzana
28 Sándwich De Huevo Y Queso <i>sándwich de huevo y queso para el desayuno</i> Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Manzana Fresca Jugo de 100% Fruta	29 Waffles <i>waffles</i> Huevos Revueltos Tocino de Pavo Frijoles al Horno Tomates en Rodajas Jugo de Manzana	30 Sándwich De Huevo Y Queso Tocino de Pavo Mini Blueberry Bash Waffles Tomates en Rodajas Apio Naranja Fresca Jugo de 100% Fruta	31 Pan Tostado Frances Salchicha de Pavo Tocino de Pavo Tomates en Rodajas Jugo de Manzana Banana Fresca	



Octubre es el Mes Nacional de la Granja a la Escuela! Únete a nosotros a celebrar con comida, educación nutricional, jardines escolares y platos llenos de ingredientes saludables y naturales!



DESAYUNO GRATIS

If you have any questions or would like additional information regarding this menu please contact your food service director Ina van der Sande 914 762 5760x2380

Desayuno se sirve en el cafetería de 7:30am hasta 9:30am

EL CARRITO DEL DESAYUNO ESTA LOCALIZADO CERCA GIMNASIO de 7:45AM a 9AM

VEGETARIANO

HECHO CON INGREDIENTES NATURALES

Desayuno Disponible Diariamente

FUNDAS DE DESAYUNO LISTA PARA LLEVAR con Yogurt & Galletas Integrales/Bagel

Cereal Integral reducido en azucar con Queso/Huevo Mini Waffles/Panqueques

YOGURT DE VAINILLA & PARFAIT DE FRUTAS con GRANOLA

MAGDALENAS RECIENTES HORNEADAS

BAGEL INTEGRAL & Queso Crema

Fruta Fresca y 100% Jugo servido con todas las comidas

Todas las comidas servidas con Leche: Blanca 1%, Blanca Sin Grasa (libre de antibióticos y hormonas)

CERDO

HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

* Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudos o mal cocidos puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, auto publicado si está disponible. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista.

Bienvenido a Nuestro Desayuno

Ossining AMD Middle School

octubre
2019

Lunes

**ENERGIA TU
DIA. COMIENDO
UN DESAYUNO
SALUDABLE!**

Martes

1
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

Miércoles

2 Galletas de Ositos de
Vainilla
Jugo de 100% Fruta
Banana Fresca
Yogurt de Frambuesa
Leche de Skim
Leche 1%

Jueves

3 Mollete de Platano
Manzana Jugo de Uva
Leche de Skim
Leche 1%

Viernes

4 Maple Mini Waffles
Manzana Jugo de Uva
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

7 Barra De Cereal De
Canela Tostada
Palitos de Queso
Mozzarella
Manzana Jugo de Uva
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

8 Mollete De Manzana Y
Canela
Jugo de Manzana
Leche de Skim
Leche 1%

9
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

10 Galletas de Ositos de
Vainilla
Jugo de 100% Fruta
Yogurt de Fresa y
Banana
Leche de Skim
Leche 1%

11 Sándwich De Huevo Y
Queso
Jugo de Manzana
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

14
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

15 Maple Mini Waffles
Jugo de 100% Fruta
Banana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

16 Mollete de arándano
Jugo de Manzana
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

17 Sándwich De Huevo Y
Queso
Manzana Jugo de Uva
Leche de Skim
Leche 1%

18 Galletas de Ositos de
Vainilla
Jugo de 100% Fruta
Banana Fresca
Yogurt de Frambuesa
Leche de Skim
Leche 1%

21 Barra De Cereal De
Canela Tostada
Palitos de Queso
Mozzarella
Manzana Jugo de Uva
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

22 Mollete de Platano
Jugo de 100% Fruta
Leche de Skim
Leche 1%

23 Galletas de Ositos de
Vainilla
Jugo de Naranja
Yogurt de Fresa y
Banana
Leche de Skim
Leche 1%

24 Mini Blueberry Bash
Waffles
Jugo de 100% Fruta
Leche de Skim
Leche 1%

25 Sándwich De Huevo Y
Queso
Jugo de Manzana
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

28 Barra De Cereal De
Canela Tostada
Palitos de Queso
Mozzarella
Manzana Jugo de Uva
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

29 Maple Mini Waffles
Manzana Jugo de Uva
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

30 Mollete de Platano
Manzana Jugo de Uva
Leche de Skim
Leche 1%

31 Galletas de Ositos de
Vainilla
Jugo de 100% Fruta
Yogurt de Fresa y
Banana
Leche de Skim
Leche 1%



Octubre es el Mes Nacional de la Granja a la Escuela! Únete a nosotros a celebrar con comida, educación nutricional, jardines escolares y platos llenos de ingredientes saludables y naturales!



DESAYUNO GRATIS A DIARIO

El Desayuno es servido
desde los nuevos carritos
de desayuno en AMD

Desayuno Disponible Diariamente:

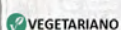
Cereal Integral y bajo en Azúcar con Palito de Queso o Galletas
o Bagel Integral

Yogurt & Fruta Parfait con Granola

**TODAS LAS OPCIONES DE DESAYUNO SE OFRECEN CON
LECHE:**

Sin Grasa, 1 % Baja en Grasa
Fruta Fresca, 100% Jugo de Fruta

Si Ud tiene alguna pregunta o necesita información adicional acerca de este
menu, por favor contacte a la Directora de Servicio de Alimentos Ina Van de
Sande al 914-762-5760 xt 2380



VEGETARIANO



HECHO CON INGREDIENTES NATURALES



CERDO



HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

* Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudos o mal cocidos puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, aviso publicado si está disponible. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista.

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

Ossining AMD Middle School

octubre
2019

Lunes



Martes

1
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

Miércoles

2
Waffles
waffles
Turkey Sausage Patty
Patatas Dulces Fritas
Rodajas de Pepinos
Jugo de 100% Fruta
Naranja Fresca

Jueves

3
Macaroni y Queso con
Pollo al Búfalo
Brócoli Cocido Al Vapor
Ensalada de espinaca
Jugo de Manzana
Banana Fresca

Viernes

4
Hamburguesa de ternera
de Nueva York con queso
hamburguesa a la parrilla con
queso en un pan de
hamburguesa
Bolitas de Papas
Hamburguesa
Vegetariana
Lechuga
Tomates en Rodajas
Apio
Jugo de Naranja
Arándanos

7
Palitos de pan Rellenos
de Queso
palitos de pan al horno rellenos
con queso derretido
Salsa de Espagueti
Zanahorias Glaseadas
con Naranja
Rodajas de Pepinos
Naranja Fresca
Jugo de 100% Fruta

8
Pasta casera con
Albóndigas
pasta con una salsa picante de
tomate y albóndigas
Verduras italianas al
vapor
Tiras De Pimiento Rojo
Arándanos
coba

9
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

10
Sándwich de Pollo
Parmesano
pan con pollo empanizado
cubierto con queso derretido y
salsa de tomate
Frijoles De Garbanzo
Sriracha
Apio
Lechuga
Manzana Fresca
Uvas Rojas

11
Carne a la Mexicana
salteado de ternera con verduras
y condimentos mexicanos
Chips de Tortilla
Crujientes
Frijoles
Maíz de Fiesta
Ensalada de espinaca
Jugo de Manzana
Peras

14
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

15
Waffles
waffles
Turkey Sausage Patty
Patatas Dulces Fritas
Jugo de 100% Fruta
Piña

16
Albóndigas
albóndigas rellenas y listas para
mojar en tu salsa asiática favorita
Vegetales Mixtos
Arroz Integral
Cebollas Y Pimientos
Salteados
Rodajas de Pepinos
Jugo de Naranja
Manzana Fresca

17
Fajitas De Pollo
tortilla de pollo sazonado con
lechuga, queso, cebollas,
pimientos y tomates saletados
Papas Fritas al Horno
Banana Fresca
Fresas Fresca

18
Hamburguesa de ternera
de Nueva York con queso
hamburguesa a la parrilla con
queso en un pan de
hamburguesa
Hamburguesa
Vegetariana
Tomates en Rodajas
Parmesano asado
Parrillada Butternut
Squash
Lechuga
Rebanadas de sandía

21
Macarrones con Queso
pasta en salsa de queso,
decorado con perejil
Calabacín
Ensalada de espinaca
Manzana Fresca
Jugo de Naranja

22
Pollo al Horno
Pan
Arroz Integral
Brócoli Asado al Estilo
Cajun
Rebanadas de Pimientos
Verdes
Naranja Fresca
coba

23
Quesadilla de Pollo al
Búfalo y Queso
pollo estilo mexicano y queso
cheddar en una tortilla asada y
doblada con salsa picante
Rodajas de Papas
Horneadas
Salsa no picante
Palitos de Zanahorias
Piña
Banana Fresca

24
Sanguiche de Queso al
Lejano Oeste
pan baguette francés con
mostaza con miel, queso y salsa
calentado a la plancha
Patatas Dulces Fritas
Apio
Naranja Fresca
Taza de melón

25
Carne a la Mexicana
Chips de Tortilla
Crujientes
Frijoles
Maíz de Fiesta
Tomates Cereza
Piña
Jugo de Manzana

28
Pasta casera con Queso
al Horno
pasta cubierta con queso
derretido, horneada a la
perfección
Brócoli Asado al Estilo
Cajun
Apio
Manzana Fresca
Jugo de Naranja

29
Pavo a la Mexicana
Chips de Tortilla
Crujientes
Frijoles
Maíz de Fiesta
Tiras De Pimiento Rojo
Jugo de 100% Fruta
Arándanos

30
Pollo Crocante
pedazos de pollo apanado,
crocantes
Arroz Integral
Frijoles Verdes
Rodajas de Pepinos
Jugo de Naranja
Banana Fresca

31
Garlic French Bread Pizza
Zanahorias picantes de
miel
Tomates en Rodajas
Banana Fresca
Taza de melón



Whitson's se enorgullece de apoyar la
agricultura limpia y sostenible. También
nos enfocamos en el uso de ingredientes
que son de origen local, totalmente
naturales, orgánicos y no transgénicos,
siempre que sea posible.



Somos Simply Rooted® en alimentos y familia.
Nuestro menús son nutritivos y sabrosos, hechos
con ingredientes saludables. Consulte nuestro
nuevo menú móvil en www.FDMealPlanner.com o
descargue FD MealPlanner
de forma gratuita, desde la
App Store o Google Play, y
vea su menú en su dispositi-
vo móvil en cualquier lugar.



ENTRADA ALTERNATIVA A
DIARIO:
ESTACION DE LA PARRILLA &
HAMBURGUESAS
BAR DE PIZZA

SANDWICH/ENSALADA
HECHAS A LA ORDEN
Variedad de Carnes Boars
Head/Queso con Hojas de
lechuga y vegetales frescos
en una selección de Pan

VEGETARIANO HECHO CON INGREDIENTES NATURALES

PRECIO: PAGADO \$2.25

Adultos: \$3.93 mas impuestos

Sandwich & Ensaladas listos para llevar con Carnes Boars
Head/Huevo/Queso/Pollo

Pate con Chips Pita & Vegetales

Yogurt de Vainilla & Yogurt Parfait con Granola

Ensalada Fresca a Diario con una selección de Hojas
Verdes y vegetales varios

FRUTA FRESCA/JUGO ofrecidos con todas las comidas
LECHE es ofrecida con todas las comidas: Blanca 1% o
Blanca sin grasa y Chocolate sin grasa

If you have any questions or would like additional information
regarding this menu please contact your food service director Ina
van der Sande 914 762 5760x2387

CERDO HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

* Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudos o mal cocidos puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Verifique los signos de cambios, como publicado si está disponible. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y proveedor.

Bienvenido a Nuestro Desayuno

Ossining Elementary Schools Desayuno Gratis A Diario

octubre
2019

Lunes

**ENERGIA TU
DIA. COMIENDO
UN DESAYUNO
SALUDABLE!**

Martes

1
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

Miércoles

2
Yogurt de Frambuesa
Galletas de Ositos de
Vainilla
Jugo de 100% Fruta
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

Jueves

3
Mini Blueberry Bash
Waffles
Jugo de Manzana
Banana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

Viernes

4
Mollete de Platanos
Jugo de 100% Fruta
Manzana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

7
Barra De Cereal De
Canela Tostada
Palitos de Queso
Mozzarella
Jugo de Naranja
Manzana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

8
Sándwich De Huevo
Jugo de 100% Fruta
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

9
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

10
Maple Mini Waffles
Jugo de Manzana
Leche de Skim
Leche 1%

11
Mollete De Manzana Y
Canela
Jugo de 100% Fruta
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

14
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

15
Sándwich De Huevo Y
Queso
Jugo de Naranja
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

16
Yogurt de Frambuesa
Galletas de Ositos de
Vainilla
Jugo de 100% Fruta
Banana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

17
Mini Blueberry Bash
Waffles
Jugo de Manzana
Manzana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

18
Mollete de arándano
Jugo de 100% Fruta
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

21
Yogurt de Fresa y
Banana
Galletas de Ositos de
Vainilla
Jugo de 100% Fruta
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

22
Barra De Cereal De
Canela Tostada
Palitos de Queso
Mozzarella
Jugo de Naranja
Leche de Skim
Leche 1%

23
Sándwich De Huevo
Jugo de Naranja
Manzana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

24
Maple Mini Waffles
Jugo de Manzana
Banana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

25
Mollete de Platanos
Jugo de 100% Fruta
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

28
Barra De Cereal De
Canela Tostada
Palitos de Queso
Mozzarella
Jugo de Naranja
Manzana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

29
Sándwich De Huevo Y
Queso
Jugo de Naranja
coba
Leche de Skim
Leche 1%

30
Yogurt de Fresa y
Banana
Galletas de Ositos de
Vainilla
Jugo de 100% Fruta
Naranja Fresca
Leche de Skim
Leche 1%

31
Maple Mini Waffles
Jugo de Manzana
Banana Fresca
Leche de Skim
Leche 1%



Octubre es el Mes Nacional de la Granja a la Escuela! Únete a nosotros a celebrar con comida, educación nutricional, jardines escolares y platos llenos de ingredientes saludables y naturales!



**DESAYUNO
GRATIS A
DIARIO**

Desayuno Disponible Diariamente

Cereal Integral reducido en azucar con Palito de Queso o Huevo Hervido o Bagel Integral con queso crema o Mantequilla. Todas las comidas servidas a diario con Leche Blanca 1% Baja en Grasa o Libre de Grasa

TODAS LAS COMIDAS SE OFRECEN CON LECHE LIBRE DE GRASA O LECHE BLANCA 1% BAJA EN GRASA Y FRUTA FRESCA

Si tiene alguna pregunta o requiere informacion adicional sobre este menu, por favor contacte a su director del Servicio de Alimentos Ina Van der Sande
914 762 5760x2387



VEGETARIANO



HECHO CON INGREDIENTES NATURALES



CERDO



HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

* Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudos o mal cocidos puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, auto publicado si está disponible. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista.

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

Ossining Elementary Schools

octubre
2019

Lunes



Martes

1
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

Miércoles

2 Pavo a la Mexicana
sabroso estilo mexicano pavo
Chips de Tortilla
Crujientes
Maiz
Salsa
Palitos de Zanahorias
Naranja Fresca
coba

Jueves

3 Waffles
waffles
Turkey Sausage Patty
Patatas Dulces Fritas
Rodajas de Pepinos
Banana Fresca
Piña

Viernes

4 Pizza de Queso
pizza de grano cubierta con una
rica salsa de tomate y queso
mozzarella derretido
Ensalada de espinaca
Apio
Uvas Verdes
Manzana Fresca

7 Pan Tostado con Queso
sánguche a la parrilla con queso
Patatas Dulces Fritas
Garbanzos
Naranja Fresca
Arándanos

8 Pavo a la Mexicana
sabroso estilo mexicano pavo
Chips de Tortilla
Crujientes
Arroz Integral
Maiz
Frijoles
Manzana Fresca
Banana Fresca

9
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

10 Macarroned con Queso
pasta en salsa de queso,
decorado con perejil
Frijoles Verdes
Rebanadas de Pimientos
Verdes
Rebanadas de sandía
coba

11 Pizza de Queso
pizza de grano cubierta con una
rica salsa de tomate y queso
mozzarella derretido
Pizza De Pepperoni
Brócoli Cocido Al Vapor
Tomates Cereza
Manzana Fresca
Naranja Fresca

14
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

15 pizza de pan francés
pan francés crujiente con salsa
de tomate y queso fundido
Zanahorias
Rebanadas de Pimientos
Verdes
Manzana Fresca
Arándanos

16 Perro Caliente de la
Carne en un Panecillo
perro caliente en un panecillo
Bolitas de Papas
Rodajas de Pepinos
Naranja Fresca
coba

17 Pavo a la Mexicana
sabroso estilo mexicano pavo
Chips de Tortilla
Crujientes
Salsa no picante
Maiz
Ensalada de Garbanzos
Banana Fresca
Piña

18 Pizza de Queso
pizza de grano cubierta con una
rica salsa de tomate y queso
mozzarella derretido
Patatas Dulces Fritas
Apio
Uvas Rojas
coba

21 Pasta casera con Queso
al Horno
pasta cubierta con queso
derretido, homeada a la
perfección
Parmesano asado
Parrillada Butternut
Squash
Rodajas de Pepinos
Naranja Fresca
Manzana Fresca

22 Pollo de General Tso
pollo crujiente con brocoli en una
salsa e general tso
Arroz Integral
Zanahorias
Tiras De Pimiento Rojo
Arándanos
Piña

23 Waffles
waffles
Turkey Sausage Patty
Bolitas de Papas
Tomates Cereza
Fresas
coba

24 Hamburguesa de ternera
de Nueva York
hamburguesa en un pan recién
tostado
Brócoli Cocido Al Vapor
Frijoles Asados De
Canela Y Miel
Banana Fresca
Peras

25 Pizza de Queso
pizza de grano cubierta con una
rica salsa de tomate y queso
mozzarella derretido
Calabacín
Ensalada de espinaca
Manzana Fresca
Naranja Fresca

28 Palitos de pan Rellenos
de Queso
palitos de pan al horno rellenos
con queso derretido
Salsa de tomate
Zanahorias
Rodajas de Pepinos
Manzana Fresca
Naranja Fresca

29 Pollo Crocante
pedazos de pollo apanado,
crocantes
Arroz Integral
Frijoles Verdes
Tiras De Pimiento Rojo
coba
Banana Fresca

30 Perro Caliente de la
Carne en un Panecillo
perro caliente en un panecillo
Bolitas de Papas
Palitos de Zanahorias
Taza de melón
Manzana Fresca

31 Carne a la Mexicana
salteado de ternera con verduras
y condimentos mexicanos
Arroz Integral
Chips de Tortilla
Crujientes
Ensalada picante de
frijoles negros
Maiz
Piña
Naranja Fresca



Whitson's se enorgullece de apoyar la
agricultura limpia y sostenible También
nos enfocamos en el uso de ingredientes
que son de origen local, totalmente
naturales, orgánicos y no transgénicos,
siempre que sea posible.

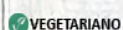


Somos Simply Rooted® en alimentos y familia.
Nuestro menús son nutritivos y sabrosos, hechos
con ingredientes saludables. Consulte nuestro
nuevo menú móvil en www.FDMealPlanner.com o
descargue FD MealPlanner
de forma gratuita, desde la
App Store o Google Play, y
vea su menú en su dispositi-
vo móvil en cualquier lugar.



ENTRADA ALTERNATIVA A DIARIO

Yogurt Parfait con fruta y granol:
+ 1/2 sandwich de queso Bage
con Yogurt, palito de queso, y
zanahorias
Sandwich listo para llevar:
Jamón/Pavo/Queso; Semillas
de Girasol & Mermelada en Pan
Integral
Ensalada lista para
llevar: Jamón/Pavo Chef, Huevo/Queso, Caesar
de Pollo+arriedad de lechuga+vegetales y Pan



HECHO CON INGREDIENTES NATURALES



INGREDIENTES ORGANICOS

Ofrecido a Diario con el ALMUERZO

Ensalada Fresca hecha con Lechuga Romana/Espinaca o Hojas de
lechuga Mixta y vegetales de la estacion

Se ofrece a diario Fruta Fresca & Vegetales tales como Manzana,
Banana, Naranja, Zanahoria, Apio, Pepino LECHE OFRECIDA A

DIARIO

1% Blanca, Sin Grasa y Chocolate sin Grasa
PRECIO DEL ALMUERZO Reducido & Gratis - \$0.00
Pagado - \$2.15

Adulto - \$3.93 + Tax

myschoolbucks.com for account balances & transfers

If you have any questions or would like additional information regarding this
menu please contact your food service director Ina van der Sande 914 762

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

Park Early Childhood Center Pre-K Lunch

octubre
2019

Lunes



Martes

1
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

Miércoles

2
Almuerzo de yogur
*Almuerzo paquete de proteínas
con yogur, queso y un
componente de grano*
Zanahorias Pequeñas
Bagel de Trigo Integral
Jugo de 100% Fruta

Jueves

3
Waffles con Salchicha
Bolitas de Papas
Rodajas de Pepinos
coba

Viernes

4
Pizza de Queso
*pizza de grano cubierta con una
rica salsa de tomate y queso
mozzarella derretido*
Maiz
Ensalada de Espinaca
Banana Fresca

7
Pan Tostado con Queso
sánguche a la parrilla con queso
Patatas Dulces Fritas
Garbanzos
Jugo de Naranja

8
Pavo a la Mexicana
sabroso estilo mexicano pavo
Chips de Tortilla
Crujientes
Maiz
Zanahorias Pequeñas
Banana Fresca

9
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

10
Almuerzo de yogur
*Almuerzo paquete de proteínas
con yogur, queso y un
componente de grano*
Bagel de Trigo Integral
Tiras De Pimiento Rojo
Jugo de Manzana

11
Pizza de Queso
*pizza de grano cubierta con una
rica salsa de tomate y queso
mozzarella derretido*
Brócoli Cocido Al Vapor
Palitos de Apio
Naranja Fresca

14
**SCHOOL
CLOSED
TODAY**

15
Almuerzo de yogur
*Almuerzo paquete de proteínas
con yogur, queso y un
componente de grano*
Bagel de Trigo Integral
Zanahorias Pequeñas
Puré de Manzana

16
Perro Caliente de la
Carne en un Panecillo
perro caliente en un panecillo
Bolitas de Papas
Frijoles al Horno
Manzana Fresca

17
Pavo a la Mexicana
sabroso estilo mexicano pavo
Chips de Tortilla
Crujientes
Maiz
Rodajas de Pepinos
Banana Fresca

18
Pizza de Queso
*pizza de grano cubierta con una
rica salsa de tomate y queso
mozzarella derretido*
Patatas Dulces Fritas
Palitos de Apio
Uvas Rojas

21
Pasta casera con Queso
al Horno
Zanahorias
Rodajas de Pepinos
Jugo de Manzana

22
Tazón de Arroz de Pollo
de General Tso
Frijoles al Horno
Tiras De Pimiento Rojo
Naranja Fresca

23
Pavo a la Mexicana
sabroso estilo mexicano pavo
Chips de Tortilla
Crujientes
Maiz
Tomates Pequeños
Puré de Manzana

24
Almuerzo de yogur
*Almuerzo paquete de proteínas
con yogur, queso y un
componente de grano*
Bagel de Trigo Integral
Zanahorias Pequeñas
Jugo de 100% Fruta

25
Pizza de Queso
*pizza de grano cubierta con una
rica salsa de tomate y queso
mozzarella derretido*
Brócoli Cocido Al Vapor
Garbanzos
Banana Fresca

28
Palitos de pan Rellenos
de Queso
*palitos de pan al horno rellenos
con queso derretido*
Zanahorias
Rodajas de Pepinos
Jugo de Manzana

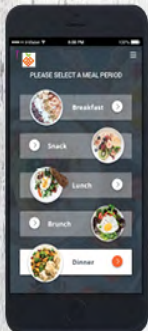
29
Almuerzo de yogur
*Almuerzo paquete de proteínas
con yogur, queso y un
componente de grano*
Bagel de Trigo Integral
Brócoli
Naranja Fresca

30
Perro Caliente de la
Carne en un Panecillo
perro caliente en un panecillo
Bolitas de Papas
Zanahorias Pequeñas
Manzana Fresca

31
Carne a la Mexicana
Chips de Tortilla
Crujientes
Maiz
Palitos de Apio
Jugo de 100% Fruta



Whitson's se enorgullece de apoyar la agricultura limpia y sostenible. También nos enfocamos en el uso de ingredientes que son de origen local, totalmente naturales, orgánicos y no transgénicos, siempre que sea posible.



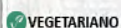
Somos Simply Rooted® en alimentos y familia. Nuestro menús son nutritivos y sabrosos, hechos con ingredientes saludables. Consulte nuestro nuevo menú móvil en www.FDMealPlanner.com o descargue FD MealPlanner de forma gratuita, desde la App Store o Google Play, y vea su menú en su dispositivo móvil en cualquier lugar.



PARK EARLY CHILDHOOD LUNCH MENU

SKIM & 1% Milk offered daily with meals

If you have any questions or would like additional information regarding this menu please contact your food service director Ina van der Sande 914 762 5760x2387



HECHO CON INGREDIENTES NATURALES



CERDO



HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS

* Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudos o mal cocidos puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, aviso publicado si está disponible. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y proveedor.