

HS Menu para Noviembre 2019

Escuelas Públicas de New Haven

This institution is an equal opportunity provider.
Menus are subject to change.

NUTS.



Coolstock/CC BY 2.0

White-tailed deer live in most of the U.S., and if they're in your neck of the woods, you know that they'll eat just about anything! But they have one particular favorite food: **ACORNS**. These nuts from oak trees provide deer with a perfect package of protein, carbohydrates, calories, and fiber. Deer like them so much that acorns can make up 75% of everything they eat in fall and early winter!

ANIMAL APPETITES

Plato del Dia

Lunes, Noviembre 4

Hamburguesa Vegetariana en un Rollo de Grano Entero

0

**Veggie Pinwheel
Batata Frita

Martes, Noviembre 5

NO HAY ESCUELA

Miércoles, Noviembre 6

BBQ Teriyaki Pollo, Fideos,
Galleta de Fortuna
Brócoli

Jueves, Noviembre 7

Albóndiga Sub
Zanahorias Sazonadas

Viernes, Noviembre 8

**Pizza
Mezcla de Vegetales

- ⇒ Todos nuestros granos son integrales
- ⇒ Los artículos marcados con (**) son Vegetarianos

Please See Reverse for
Items Available Daily

PLAY TOGETHER.

Think it's tough to get that 30 minutes of exercise most days that experts recommend for good health? It's easier to do with a partner, and it's easier still with an entire family -- YOURS! Thanksgiving weekend is the perfect time to start. And let the little kids play, too!



EAT BETTER. PLAY HARDER. LIVE HEALTHIER. LEARN EASIER.
WELLNESS IS A WAY OF LIFE!

Available Daily

Selecciona de Leche
Baja en Grasa o 1%

Puede Tomas Dos
Fruta Fresca
Vaso de Fruta

Disponible Diariamente
Barra de Ensalada

Alternativos
**Plato de Yogur
**Plato de Pretzel
**Plato de Hummus
**Plato de Ensalada
Barra de Sándwiches
**Sun Butter & Jelly Sándwich

Todas las entradas incluyen vegetales, frutas y leche.



Please
Join us for our
**Thanksgiving
Feast**

**Viernes,
Noviembre 22**

Plato del Dia

Lunes, Noviembre 11

NO HAY ESCUELA: DIA DE VETERANOS

Martes, Noviembre 12

BBQ Pechuga de Pollo en un Rollo de Grano Entero
Batata Frita

Miércoles, Noviembre 13

Hamburguesa en un Rollo de Grano Entero
Maíz

Jueves, Noviembre 14

Pollo Asado,
Col Rizada

Viernes, Noviembre 15

**Pizza
Ejotes

Plato del Dia

Lunes, Noviembre 18

**Salchicha Vegetariana, Huevo, y Queso en un Rollo
0
Salchicha de Pollo, Huevo, y Queso en un Rollo
Papas Asadas

Martes, Noviembre 19

Pasta Con Salsa y Carne, Pan de Ajo
Brócoli

Miércoles, Noviembre 20

Selección del Chef

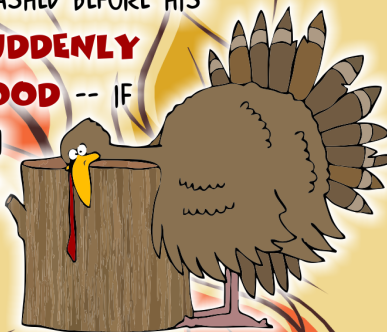
Jueves, Noviembre 21

**Pizza
Ejotes

Viernes, Noviembre 22

Pavo Asado, Rollo de Grano Entero, Papas Majadas
Maíz

AS HIS LIFE FLASHED BEFORE HIS EYES, TOM **SUDDENLY UNDERSTOOD** -- IF HE'D ONLY BEEN **JUST A BIT MORE CAREFUL** ABOUT HOW MUCH HE ATE, HE WOULDN'T BE IN THIS FIX.



NUTRITION ANALYSIS OF THIS TYPICAL SCHOOL LUNCH COMBO:

ROAST TURKEY W/GRAY
MASHED POTATOES, STEAMED BROCCOLI
CRANBERRY SAUCE
WHOLE WHEAT ROLL W/BUTTER
NONFAT CHOCOLATE MILK

TOTAL CALORIES: 665
CALORIES FROM PROTEIN: 22%
CAL. FROM CARBOHYDRATES: 53%
CALORIES FROM FAT: 25%
GOAL: 30% OR LESS FAT CALORIES

Plato del Dia

Lunes, Noviembre 25

**Hamburguesa Vegetariana en un Rollo de Grano Entero
0
Hamburguesa en un Rollo de Grano Entero
Frijoles Negros

Martes, Noviembre 26

BBQ Costilla de Res en un Rollo de Grano Entero,
Batata Frita

Miércoles, Noviembre 27

**Pizza
Mezcla de Vegetales

Thanksgiving

**ENJOY THE HOLIDAY!
NOS VEMOS EL LUNES!**

eatfit wanna stay fit?
gotta eat right!

verdict: heed the horn

This time of year, you see a lot of images of what's called a "cornucopia," a.k.a. a "horn of plenty." Ever notice what it's **PLENTY** full of? Fruits and whole grains and nuts and veggies!

Just like your plate should be!

