



# Welcome to our Breakfast Cafe

## Lawrence Early Childhood Center #4

# October 2021

The USDA has approved FREE breakfast and lunch for all students attending schools on the NSLP/SBP for the 2021-2022 school year. Menu selections may vary from those on the menu due to the COVID related impact on production, distribution and delivery.

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



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

1	Red. Sugar Cocoa Puffs Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Banana

4	Fruity Cheerios Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Pear

5	Red. Sugar Froot Loops Cereal
	Graham Crackers
	Pineapple

6	Red. Sugar Cinnamon Toast Crunch Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Orange

7	Red. Sugar Cocoa Puffs Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Banana

8	WG Chocolate Chip Muffin
	100% Apple Juice

11	
----	--

12	Cheerios Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Apple

13	Red. Sugar Cinnamon Toast Crunch Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Orange

14	Red. Sugar Cocoa Puffs Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Banana

15	WG Chocolate Chip Muffin
	Orange Juice

18	Fruity Cheerios Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Pear

19	Cheerios Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Apple

20	Red. Sugar Cinnamon Toast Crunch Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Orange

21	Red. Sugar Cocoa Puffs Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Banana

22	WG Chocolate Chip Muffin
	Fresh Grapes

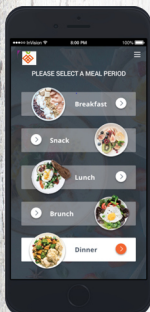
25	Graham Crackers
	Fruity Cheerios Cereal
	Fresh Pear

26	Cheerios Cereal
	Graham Crackers
	Strawberry Cup

27	Red. Sugar Cinnamon Toast Crunch Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Orange

28	Red. Sugar Cocoa Puffs Cereal
	Graham Crackers
	Fresh Banana

29	Yogurt Breakfast Pack
	<i>yogurt served with a whole grain side and fruit </i>



Whitsons is Simply Rooted® in food and family, and our menus are nutritious and flavorful. Check out our mobile menu at [www.FDMealPlanner.com](http://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.

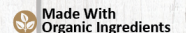
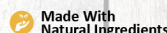
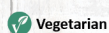


### Breakfast Prices

Regular: \$0.00  
 Free & Reduced No Charge  
 Adult Breakfast \$2.57 + tax  
 Breakfast is served in the classroom

### Available Daily

4oz yogurt w/cheese stick, fruit & grain, Assorted Cereals: Cinnamon Toast Crunch, Fruity Cheerios, Cheerios, Coco Puffs. All served with honey graham crackers, 1% white, fat free milk, 100% Fruit Juices and fresh fruits  
 If you have any questions or would like additional information regarding this menu please contact your food service director at 516.295-7040



\*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

## Lawrence Early Childhood Center #4

# Octubre 2021

El USDA ha aprobado desayuno y almuerzo gratis para todos los estudiantes de aquellas escuelas que pertenecen al NSLP/SBP para el año escolar 2021-2022. Las selecciones de menú pueden diferir de las enumeradas en el menú original debido al impacto relacionado con COVID en la producción, distribución y entrega de ingredientes.

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

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



1 Cereal Cocoa Puffs  
Bajo en Azúcar  
Galletas de Vainilla  
Banana Fresca

4 Cereal Integral de Frutas Cheerios  
Galletas de Vainilla  
Pera Frescas

5 Cereal Froot Loops  
Bajo en Azúcar  
Galletas de Vainilla  
Piña

6 Cinnamon Toast Crunch  
Galletas de Vainilla  
Naranja Fresca

7 Cereal Cocoa Puffs  
Bajo en Azúcar  
Galletas de Vainilla  
Banana Fresca

8 Molette de Chocolate  
Jugo de Manzana

11 **SCHOOL  
CLOSED  
TODAY**

12 Cheerios  
Galletas de Vainilla  
Manzana Fresca

13 Cinnamon Toast Crunch  
Galletas de Vainilla  
Naranja Fresca

14 Cereal Cocoa Puffs  
Bajo en Azúcar  
Galletas de Vainilla  
Banana Fresca

15 Molette de Chocolate  
Jugo de Naranja

18 Cereal Integral de Frutas Cheerios  
Galletas de Vainilla  
Pera Frescas

19 Cheerios  
Galletas de Vainilla  
Manzana Fresca

20 Cinnamon Toast Crunch  
Galletas de Vainilla  
Naranja Fresca

21 Cereal Cocoa Puffs  
Bajo en Azúcar  
Galletas de Vainilla  
Banana Fresca

22 Molette de Chocolate  
Uvas Rojas

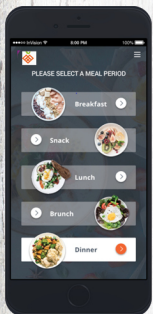
25 Galletas de Vainilla  
Cereal Integral de Frutas Cheerios  
Pera Frescas

26 Cheerios  
Galletas de Vainilla  
Las Fresas

27 Cinnamon Toast Crunch  
Galletas de Vainilla  
Naranja Fresca

28 Cereal Cocoa Puffs  
Bajo en Azúcar  
Galletas de Vainilla  
Banana Fresca

29 Yogur servido con grano entero y fruta  
*Yogur servido con grano entero y fruta*



Somos Simply Rooted® en comida y familia y nuestros menús son nutritivos y sabrosos. Consulte nuestro nuevo menú móvil en [www.FDMealPlanner.com](http://www.FDMealPlanner.com) o descargue nuestra aplicación FD MealPlanner de forma gratuita, desde la App Store o Google Play, y acceda a su menú desde cualquier lugar que se encuentre a través de su dispositivo móvil.



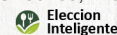
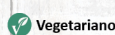
### Precio del Desayuno

Regular: \$0.00

Reducido: \$0.00

### Desayuno Disponible Diariamente

Bagel integral con matequilla o queso crema bajo en grasa  
Surtido de Magdalenas: Magdalena Integral con Chispas de Chocolate, Magdalena Integral de Arándano, Magdalena Integral de Maíz  
Surtido de Cereales: Cinnamon Toast Crunch, Honey Nut Cheerios, Rice Krispies



\* Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudo o mal cocida 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.





# Welcome to our Lunch Cafe

## Lawrence Early Childhood Center #4

# October 2021

The USDA has approved FREE breakfast and lunch for all students attending schools on the NSLP/SBP for the 2021-2022 school year. Menu selections may vary from those on the menu due to the COVID related impact on production, distribution and delivery.

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

## HARVEST of the MONTH

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



4 Cheesy Stuffed Bread Sticks

Steamed Peas  
Caesar Salad  
Fresh Orange  
Fresh Pear

5 NY Beef Burger Or Cheeseburger  
Crispy Potato Puffs  
Green Pepper Slices  
Fresh Melon Cup

Fresh Cantaloupe

6 Grilled Cheese Sandwich

Steamed Broccoli  
Fresh Baby Carrots  
100% Apple Juice

7 Crispy Popcorn Chicken  
French Bread  
Steamed Carrots  
Cinnamon & Honey  
Roasted Beans  
Fresh Banana

1 Classic Cheese Pizza

Or Bacon Pizza  
Steamed Broccoli  
Cucumber Coins  
Sliced Oranges

Turkey Bacon

11

COLUMBUS DAY

12 NY Beef Burger Or Cheeseburger  
Crispy Potato Puffs  
Grape Tomatoes  
Fresh Apple

13 Grilled Cheese Sandwich

Celery  
Cauliflower Popcorn  
Watermelon Slices  
WG Sugar Cookie

IT'S STUDENT APPRECIATION DAY

14 Chicken Nuggets  
Brown Rice  
Roasted Squash  
Black Beans  
Pineapple

Butternut Squash

15 Classic Cheese Pizza

Buffalo Chicken Pizza  
Green Beans  
Celery  
Fresh Grapes

18 Cheesy Stuffed Bread Sticks

Sweet Corn  
Chilled Red Pepper Strips  
Sliced Oranges

19 Turkey Hot Dog on Bun  
Sweet Potato Fries  
Cucumber Coins  
Fresh Grapes  
David's Chocolate Chip Cookie

IT'S STUDENT APPRECIATION DAY

20 Nachos with Cheese

Orange Glazed Carrots  
Garden Salad  
Fresh Apple

Tortilla Chips with Cheddar Cheese Cup

21 Chicken Nuggets  
Whole Wheat Dinner Roll  
Cinnamon & Honey  
Roasted Beans  
Cauliflower Popcorn  
Fresh Banana

22 Pizza Bagel

Or French Bread Pizza

Green Beans  
Garden Salad  
Pineapple

25 Homemade Baked Pasta with Cheese

Whole Wheat Dinner Roll

Buttered Corn  
Green Pepper Slices  
Fresh Apple

26 Sausage, Egg and Cheese Sandwich  
Garden Salad  
Fresh Baby Carrots  
Strawberry Cup

BRUNCH FOR LUNCH TODAY!

27 Meatball Hero

Cucumber Coins  
Sautéed Spinach  
Honeydew and Cantaloupe Cup

Chicken Meatball served on whole wheat roll

28 Nachos Grande

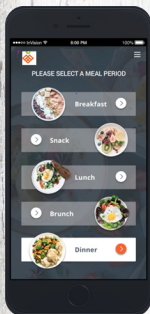
Steamed Carrots  
Black Beans  
Salsa  
Pineapple

seasoned ground beef served with Tortilla Chips & Cheese

29 Classic Cheese Pizza

Or Broccoli Pizza

Celery  
Steamed Broccoli  
Sliced Oranges

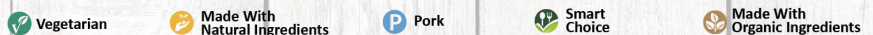


Whitsons is Simply Rooted® in food and family, and our menus are nutritious and flavorful. Check out our mobile menu at [www.FDMealPlanner.com](http://www.FDMealPlanner.com) or download FD MealPlanner free of charge, from the App Store or Google Play, and view your menu on your mobile device anywhere.



Daily Alternative Entrees:  
4oz Yogurt, with Cheese Stick and Carrot Sticks.  
American Cheese Sandwich served on WG Bread  
Available Daily: Apple, Oranges, Bananas Fresh Carrot, Celery, Cucumber, Side Romaine Salad

Milk Choices: White 1% and Fat Free, Fat Free Chocolate  
100% concentrated Juice  
School Lunch Office 516. 295-8086  
Student Lunch No Charge  
Adult Lunch \$4.78 + tax  
order online [www.getchoosi.com](http://www.getchoosi.com)  
pay online [www.payschools.com](http://www.payschools.com)



\*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 Almuerzo

## Lawrence Early Childhood Center #4

# Octubre 2021

El USDA ha aprobado desayuno y almuerzo gratis para todos los estudiantes de aquellas escuelas que pertenecen al NSLP/SBP para el año escolar 2021-2022. Las selecciones de menú pueden diferir de las enumeradas en el menú original debido al impacto relacionado con COVID en la producción, distribución y entrega de ingredientes.

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

# HARVEST of the MONTH

Whitsons 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.



1 Pizza de Queso  
o Pizza de Tocino  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Rodajas de Pepinos  
Naranja en Rodajas

4 Palitos de pan Rellenos de Queso  
Alberjas  
Ensalada Cesar  
Naranja Fresca  
Pera Frescas

5 Hamburguesa de ternera de Nueva York o Hamburguesa con Queso  
Bolitas de Papas  
Rebanadas de Pimientos Verdes  
Taza de Melón

6 Pan Tostado con Queso  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Zanahorias Pequeñas  
Jugo de Manzana

7 Palomitas De Pollo  
Pan Francés  
Zanahorias  
Frijoles Asados De Canela Y Miel  
Banana Fresca

8 Pizza de Queso  
o Pizza con Brócoli  
Maiz  
Apio  
Uvas Rojas

11  
**SCHOOL CLOSED TODAY**

12 Hamburguesa de ternera de Nueva York o Hamburguesa con Queso  
Bolitas de Papas  
Tomates Pequeños  
Manzana Fresca

13 Pan Tostado con Queso  
Apio  
Palomitas de coliflor  
Rebanadas de sandía  
La galleta de azúcar

14 Pepitas de Pollo  
Arroz Integral  
Zapallo Amarillo  
Frijoles  
Piña

15 Pizza de Queso  
Pizza de Pollo al Búfalo  
Frijoles Verdes  
Apio  
Uvas Rojas

18 Palitos de pan Rellenos de Queso  
Maiz  
Tiras De Pimiento Rojo  
Naranja en Rodajas

19 Perro Caliente de Turquía en el Bollo  
Patatas Dulces Fritas  
Rodajas de Pepinos  
Uvas Rojas  
Galleta con chispas de chocolate

20 Nachos y Queso  
Zanahorias Glaseadas con Naranja  
Ensalada De Verduras  
Manzana Fresca

21 Pepitas de Pollo  
Rollo Integral  
Frijoles Asados De Canela Y Miel  
Palomitas de coliflor  
Banana Fresca

22 Bollo de Pizza  
o Pizza De Pan Francés  
Frijoles Verdes  
Ensalada De Verduras  
Piña

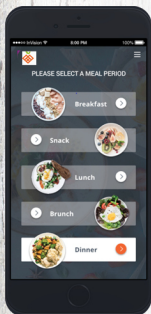
25 Pasta casera con Queso al Horno  
Rollo Integral  
Maiz con Mantequilla  
Rebanadas de Pimientos Verdes  
Manzana Fresca

26 Sándwich De Tocino, Huevo Y Queso  
Ensalada De Verduras  
Zanahorias  
Las Fresas

27 Sándwich De Albóndigas Con Queso Parmesano  
Rodajas de Pepinos  
Espinaca Salteada  
Taza de melón

28 Nachos a la Grande  
Zanahorias  
Frijoles  
Salsa  
Piña

29 Pizza de Queso  
o Pizza con Brócoli  
Apio  
Brócoli Cocido Al Vapor  
Naranja en Rodajas



Somos Simply Rooted® en comida y familia y nuestros menús son nutritivos y sabrosos. Consulte nuestro nuevo menú móvil en [www.FDMealPlanner.com](http://www.FDMealPlanner.com) o descargue nuestra aplicación FD MealPlanner de forma gratuita, desde la App Store o Google Play, y acceda a su menú desde cualquier lugar que se encuentre a través de su dispositivo móvil.



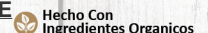
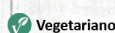
### PRECIO DEL ALMUERZO

Regular: \$0.00

Reducido: \$0.00

Almuerzos prepagados: cheques a nombre de Hauppauge Lunch Fund

### ALMUERZO ALTERNATIVO DISPONIBLE



\* Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudo o mal cocida 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.