

Distrito Escolar del Condado de Palm Beach

www.palmbeachschools.org/sfs
Menú de almuerzos para las escuelas primarias
Abril del 2010

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Trocitos de pollo empanizado estilo palomita de maíz y panecito Pizza Muffin, yogur y queso (V) Arroz Integral* Panecito integral Verduras mixtas California	6 Lasaña con salsa sin carne y panecito(V) Perro caliente Ensalada Chef Panecito integral Brócoli	7 Pollo a la barbacoa Sándwich caliente de jamón y queso Combinación de yogur parfait (V) Pan de maíz Frijoles horneados	8 Taco blando Hamburguesa con queso Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso(V) Congrí* Panecito integral Zanahorias y habichuelas mixtas Ensalada surtida	9 Recién traído de la granja Macarrones con queso y panecito(V) Sándwich de carne de cerdo en salsa barbacoa Pedazos de pollo empanizado y panecito Panecito integral Habichuelas frescas
12 Tiras de pollo empanizado y panecito Pizza Fajita con queso (V) Arroz integral * Panecito integral Batata en rizos horneada	13 Espaguete con albóndigas y panecito Sándwich tostado de queso(V) Ensalada con trozos de pollo y mandarina Panecito integral Habichuelas a la francesa	14 Pollo en salsa Teriyaki con arroz Burrito con queso (V) Sándwich frío (Sub) Panecito integral Zanahorias rebanadas	15 Bistec Salisbury y panecito Salsa Salchicha empanizada con harina de maíz Muffin, yogur y queso(V) Panecito integral Puré de papas Guisantes	16 Recién traído de la granja Tiras de pescado y panecito Pizza "Fiesta" Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso(V) Panecito integral Mazorca de maíz
19 Taco blando Pizza con el borde relleno de queso Fruta, Muffin y queso (V) Arroz integral * Panecito integral Minizanahorias	20 Macarrones con salsa de carne molida y panecito Perro caliente Fajita con queso (V) Panecito integral Brócoli y coliflor Ensalada surtida	21 Pavo asado y panecito Salsa Sándwich caliente de jamón y queso Combinación de yogur Parfait (V) Panecito integral Trozos de papas	22 Salida Temprana Sándwich de pavo y queso Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso(V) Panecito integral Tiras de zanahoria y apio	23 Recién traído de la granja Macarrones con queso y panecito(V) Pizza Sándwich de albóndigas (sub) Panecito integral Habichuelas frescas
26 Pedazos de pollo a la barbacoa con miel y panecito Pizza Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso (V) Arroz integral * Panecito integral Batata en rizos horneada	27 Espaguete con salsa de carne molida y panecito Salchicha empanizada en harina de maíz Muffin, yogur y queso (V) Panecito integral Brócoli Ensalada surtida	28 Pollo en salsa Teriyaki con arroz Hamburguesa Burrito con queso (V) Panecito integral Arroz integral* Zanahorias rebanadas	29 Carne moldeada con salsa de tomate y panecito Sándwich de pollo Ensalada mixta suprema (V) Panecito integral Tiras de papas	30 Recién traído de la granja Sándwich de filete de pescado Pizza con el borde relleno de queso Chili vegetariano con hojuelas de maíz (V) Arroz integral* Panecito integral Mazorca de maíz

Para una comida completa, los estudiantes pueden elegir un **plato principal** (que incluya un alimento del grupo de los **GRANOS O PANES, CARNES O SU EQUIVALENTE ALTERNO**). (2) **FRUTAS O VERDURAS diferentes** y una **SELECCIÓN DE LECHE**. Diariamente **se ofrecen (2) FRUTAS FRESCAS, (2) FRUTAS EN CONSERVA, (2) ENSALADAS PEQUEÑAS, JUGO DE FRUTA 100% NATURAL y VARIEDADES DE LECHE**.

El asterisco (*) indica un **ALIMENTO ADICIONAL**.

Los estudiantes pueden elegir granos o panes como un **alimento adicional**, además de los que ya incluye el plato principal.

El menú está sujeto a cambios.

V = Plato principal vegetariano

Busca la (V) al lado del plato principal vegetariano que se ofrece diariamente.

REDUCE, REUSA Y RECICLA

¡Son las tres mejores maneras en que puedes eliminar el desperdicio y proteger tu medio ambiente!

Declaración en contra de la discriminación: esta sección explica lo que pueden hacer si creen que han sido tratados injustamente. Conforme a la Ley Federal y a las Normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar basándose en raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriban a *USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410* o llamen al (800) 795-3272 ó (202) 720-6382 (mensaje hablado y dispositivo telefónico para sordos-TDD). El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas de empleo. El Distrito Escolar del Condado de Palm Beach es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas de educación.