



**Distrito Escolar del condado de Palm Beach**  
[www.palmbeachschools.org/sfs](http://www.palmbeachschools.org/sfs)  
**Menú de Desayuno para Llevar**  
**Febrero del 2012**



Animamos a los padres para que paguen con anterioridad en línea las comidas de sus hijos. Pueden encontrar el enlace en nuestro sitio web.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
|  <p>Para obtener información sobre la nutrición de las comidas escolares, visita ¡Health-e Living! ¡El enlace se encuentra en nuestro sitio web!</p>  |  <p>Pagos en línea de los alimentos</p> | <p>1<br/>Quesadilla<br/>Variedad de cereales fríos<br/>Galletas <i>Graham</i></p>                           | <p>2<br/>Rosquilla con salchicha y queso<br/>Panqueques con trocitos de miel de arce cristalizada</p>   | <p>3<br/>Panecillo relleno de jamón y queso<br/>Variedad de cereales fríos<br/>Galletas <i>Graham</i></p>   |
| <p>6<br/>Tostada a la francesa con canela<br/>Desayuno preempacado</p>  | <p>7<br/>Tortilla de huevo con queso<br/>Panecillo integral con miel<br/>Waffle con arándanos</p>                        | <p>8<br/>Sándwich de panqueque con salchicha<br/>Variedad de cereales fríos<br/>Galletas <i>Graham</i></p>  | <p>9<br/>Burrito<br/>Panecillo integral dulce</p>   | <p>10<br/>Mini Sándwich<br/>Variedad de cereales fríos<br/>Galletas <i>Graham</i></p>   |
| <p>13<br/>Salchicha envuelta en panqueque<br/>Desayuno preempacado</p>  | <p>14<br/>Empanada<br/>Rosquilla integral con miel</p>   | <p>15<br/>Quesadilla<br/>Variedad de cereales fríos<br/>Galletas <i>Graham</i></p>                          | <p>16<br/>Rosquilla con salchicha y queso<br/>Panqueques con trocitos de miel de arce cristalizada</p>  | <p>17<br/>Panecillo relleno de jamón y queso<br/>Variedad de cereales fríos<br/>Galletas <i>Graham</i></p>  |
| <p>20<br/><b>Día de los Presidentes</b><br/></p>   | <p>21<br/>Tortilla de huevo con queso<br/>Panecillo integral con miel<br/>Waffle con arándanos</p>                       | <p>22<br/>Sándwich de panqueque con salchicha<br/>Variedad de cereales fríos<br/>Galletas <i>Graham</i></p> | <p>23<br/>Burrito<br/>Pastel de hojaldre</p>  | <p>24<br/>Mini Sándwich<br/>Variedad de cereales fríos<br/>Galletas <i>Graham</i><br/></p> |
| <p>27<br/>Salchicha envuelta en panqueque<br/>Desayuno preempacado</p>  | <p>28<br/>Empanada<br/>Rosquilla integral con miel</p>   | <p>29<br/>Quesadilla<br/>Variedad de cereales fríos<br/>Galletas <i>Graham</i></p>                          | <p><b><i>¡Febrero está dedicado a la salud del corazón en los Estados Unidos!</i></b><br/>           Enfócate en la prevención de las enfermedades cardiovasculares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Has que toda la familia esté físicamente activa. Camina, monta en bicicleta, nada, dedícate a la jardinería o juega a <i>pega-pega</i>.</li> <li>• Juega a leer las etiquetas de los alimentos para seleccionar los más saludables, bajos en grasa y ricos en fibra.</li> </ul> |   |
| <p>Para una comida completa, los estudiantes pueden elegir <b>un plato principal</b> que incluya un alimento del grupo de los <b>GRANOS O PANES, CARNES O SU EQUIVALENTE ALTERNO, UNA SELECCIÓN DE FRUTA (FRUTA FRESCA, FRUTAS EN CONSERVA O JUGO DE FRUTA 100% NATURAL)</b> y una <b>SELECCIÓN DE LECHE</b>.<br/>           El menú está sujeto a cambios.</p> |  |   |   |   |

De acuerdo con la Ley federal y las Normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar basándose en raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriban a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llamen al (866) 632-9992 (voz). Las personas que tienen problemas de audición o tienen discapacidad en el habla pueden comunicarse con USDA por medio del Servicio de Transmisión Federal al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (español). El USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas.