



Distrito Escolar del Condado de Palm Beach

www.palmbeachschools.org/sfs

Menú de Almuerzos para las Escuelas Intermedias y Secundarias
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.

Sugerencia para un producto lácteo bajo en grasa:
¿Con ganas de comer comida picante?
Enrolla queso *Monterey Jack* en una tortilla integral y mójala con salsa.
(¡Agrégale frijoles negros y prepárate una comida con esto!)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>Ofertas Diarias</p> <p>Lunes, miércoles y viernes Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso</p> <p>Martes y jueves muffin, yogur y queso</p>	<p>1</p> <p>Fajitas de pollo Pizza Ensalada <i>Chef</i> Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Arroz amarillo* Maíz "Fiesta"</p>	<p>2</p> <p>Bandeja de cerdo a la barbacoa Sándwich de bistec y queso Ensalada con pollo a la parrilla Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Tiras de papa Ensalada de col</p>	<p>3</p> <p>"Recién traído de la granja"</p> <p>Pollo en salsa <i>Teriyaki</i> con arroz Pizza Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Habichuelas frescas</p>
<p>6</p> <p>Quesadilla con pollo Perro caliente Sándwich de pavo y queso Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Mini zanahorias</p>	<p>7</p> <p>Macarrones Tradicionales o Fiesta con salsa de carne molida y palitroques Salchicha empanizada con harina de maíz Ensalada con tiras de pollo Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Verduras mixtas californianas</p>	<p>8</p> <p>Pollo a la barbacoa y panecito Sándwich caliente de jamón y queso Ensalada <i>Chef</i> Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Horneado de batatas</p>	<p>9</p> <p>Entrada tarde para las escuelas secundarias A discreción de la administración Masitas de cerdo estilo cubano y panecito Sándwich de pollo Ensalada con trozos de pollo y mandarina Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Congrí* Rebanadas de plátano maduro</p>	<p>10</p> <p>"Recién traído de la granja"</p> <p>Pizza <i>Fiesta</i> Sándwich de pescado Sándwich de pollo con queso parmesano Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Mazorca de maíz</p>
<p>13</p> <p>Pollo picante Hamburguesa con queso Yogur Parfait Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Frijoles horneados</p>	<p>14</p> <p>Especial para el Día de San Valentín Macarrones con salsa de carne o albóndigas y palitroques Sándwich tostado de queso Ensalada <i>César</i> con pollo Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Brócoli Granizado italiano</p>	<p>15</p> <p>Tiras de pollo empanizado con panecito Sándwich <i>Sloppy Joe</i> Ensalada de taco Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Trozos de batatas</p>	<p>16</p> <p>Carne moldeada y panecito Salsa Sándwich de pollo Ensalada mixta Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Puré de papa</p>	<p>17</p> <p>"Recién traído de la granja"</p> <p>Pollo "General TSO" con arroz Pizza Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Habichuelas frescas</p>
 <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>21</p> <p>Macarrones con queso y panecito Sándwich de albóndigas Sándwich de pavo y queso Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Brócoli</p>	<p>22</p> <p>Pollo asado al horno y panecito Burrito de queso Ensalada con trozos de pollo y mandarina Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Arroz integral* Espinaca con queso</p>	<p>23</p> <p>Pavo asado y panecito Salsa Sándwich de pollo Ensalada César con pollo Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Puré de papa</p>	<p>24</p> <p>"Recién traído de la granja"</p> <p>Taco blando Pizza con el borde relleno de queso Hamburguesa Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Arroz integral* Mazorca de maíz</p>
<p>27</p> <p>Tiras de pollo empanizado y panecito Chili vegetariano con hojuelas de maíz Sándwich frío (<i>Sub</i>) Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Arroz integral* Verduras mixtas caribeñas</p>	<p>28</p> <p>FCAT WRITES</p> <p>Taco individual Sándwich tostado de queso Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Guisantes tiernos</p>	<p>29</p> <p>Fajitas de pollo Pizza Ensalada <i>Chef</i> Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Arroz amarillo * Maíz "Fiesta"</p>	<p>Días en que se comienza tarde ~ A discreción del administrador: Los administradores del Departamento de Alimentación Escolar elegirán servir un plato caliente y uno frío de las siguientes opciones:</p> <p>Plato caliente Sándwich caliente de jamón y queso Sándwich de pollo Mini-hamburguesas con queso Salchicha empanizada con harina de maíz</p> <p>Plato frío Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Sándwich de pavo y queso Emparedado frío</p>	

Para una comida completa, los estudiantes pueden elegir un plato principal (que puede incluir un alimento del grupo de los **GRANOS O PANES, CARNES O SU EQUIVALENTE ALTERNO**), dos selecciones diferentes de **FRUTA O VERDURAS** y una **SELECCIÓN DE LECHE**. Diariamente se ofrece: un **PRODUCTO DE PAN INTEGRAL**, **(2) FRUTAS FRESCAS**, **(2) FRUTAS EN CONSERVA**, **(2) ENSALADAS PEQUEÑAS**, **(1) ENSALADA ESPECIAL COMO PLATO PRINCIPAL (martes, miércoles y jueves)**, **JUGO DE FRUTA 100% NATURAL** y una **SELECCION DE LECHE**. El asterisco (*) indica un **ALIMENTO ADICIONAL** que puede ser seleccionado del grupo de los panes o granos, además del que se incluye con el plato principal.

El menú está sujeto a cambios

Conforme a la Ley Federal y a las Normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar basándose en la 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 DC 20250-9410 o llamen al (866) 632-9992 (mensaje hablado; y para los individuos que tienen impedimentos auditivos o del habla pueden comunicarse con el USDA mediante el Servicio Federal de Retransmisión al (800)877-8339 o al 1-800- 845-6136 (español). El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas.