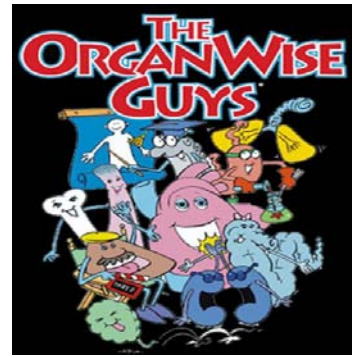


Pandan mwa janvye a lekòl nou an ap fokis sou legim ak vejetab krisifè kòm nouriti **OWG (OrganWise Guys)** pou mwa a! Chèche yo nan kafeterya lekòl la.

Distri Lekòl Rejyon Palm Beach

www.palmbeachschools.org/sfs

Manje Midi Lekòl Elemantè Janvye 2012



Nou ankouraje paran yo pou peye sou entènèt davans pou manje elèv yo. Nou bay koneksyon an sou sit entènèt nou an.

Lendi

Madi

Mèkredi

Jedi

Vandredi

	<p>10 Bifawoni Tradisyonèl oswa Fiesta ak bagèt pen Kòndòg Salad poulè Mini-Mandarin Plato ponmkèt Melanj Kalifònyen</p>	<p>11 Poulè babekyou Sandwitch janbon ak fwomaj cho Manba & jele ak bagèt fwomaj Pen mayi fasi* Patat dous boukannen</p>	<p>12 Vyann kochon Kiben ak pen Sandwitch poulè Patty Plato ponmkèt Diri ak pwa nwa* Banann mi fri Salad jaden</p>	<p>13 "Fre fèk soti nan jaden" Pitza Fiesta Bagèt pwason ak pen Manba & jele ak bagèt fwomaj Mayi</p>
<p><u>Sa yo ofri chak jou</u> lendi/mèkredi/vandredi Manba & jele ak bagèt fwomaj Madi/jedi Ponmkèt, yogout, & fwomaj</p>	<p>17 Tchizbègè Hòtdòg Plato ponmkèt Pwa woti</p>	<p>18 Poulè Tenders ak pen Sandwitch Sloppy Joe Manba & jele ak Bagèt fwomaj Patat dous koupe</p>	<p>19 Penvyann ak pen Sòs Sandwitch poulè Patty Salad jaden Deluxe Plato ponmkèt Pire pòm detè</p>	<p>20 "Fre fèk soti nan jaden" Poulè Teriyaki ak diri Pitza Manba & jele ak bagèt fwomaj Pwatann fre</p>
<p>23 Makawoni & fwomaj ak pen Sub boulèt vyann Manba & jele ak Bagèt fwomaj Bwokoli</p>	<p>24 Lazanya san vyann oswa pat alimantè ak bagèt pen Kòndòg Chèf salad jaden Plato ponmkèt Pwatann Italyen</p>	<p>25 Poulè woti ak pen Burrito fwomaj Manba & jele ak bagèt fwomaj Diri Mawon* Zepina ak fwomaj</p>	<p>26 Jou lekòl lage bonè Chwa Manadjè a Yon manje cho ak yon manje frèt <i>Gade bwat eksplikasyon an</i></p>	<p>27 "Fre fèk soti nan jaden" Tako mou Pitza Stuffed Crust Manba & jele ak bagèt fwomaj Diri mawon* Mayi</p>
<p>30 Poulè Nuggets ak pen Chili vejetaryen ak chip mayi Manba & jele ak bagèt fwomaj Diri Mawon* Melanj karayibeyen</p>	<p>31 Espageti & sòs vyann oswa boulèt ak bagèt pen Pen griye ak fwomaj Plato ponmkèt Pwa France Salad jaden</p>	<p>Jou Lekòl lage bonè ak jou lekòl kòmanse ta Manadjè Sèvis Kantin Lekòl ap chwazi yon antre cho ak yon antre frèt pou sèvi ak manje ki anba yo: Manje Cho Sandwitch janbon ak fwomaj cho Sandwitch poulè Patty Ti tchizbègè Sliders Kòndòg Manje Frèt Manba & jele ak bagèt fwomaj Sandwitch kodenn & fwomaj Sandwitch Hoagie</p>		<p>Pou jwenn enfòmasyon sou manje lekòl, vizite Health-e Living! Nou bay koneksyon sou sit entènèt nou an!</p>
<p>Èske ou te konnen lèt chokola yo sèvi elèv nan Rejyon Palm Beach la <u>san grès</u> epi li <u>pa genyen</u> okenn siwo gligoz ki chaje ak friktoz? Lèt chokola sa a gen yon tikras idrat kabòn (sik, fib ak lanmidon) ak kalori epi li se yon bon mwayen pou elèv yo jwenn chak jou dòz kalsyòm, pwoteyin, potasyòm, fosfò, riboflavin, ak vitamin A, D, ak B12. Lèt chokola se yo bon bwason apre egzèsis. Li bay yon bon balans idrat kabòn ak pwoteyin pou ede ou rechaje apre kèk efò fizik penib.</p>				
<p>Kòm pla konplè, elèv yo kab chwazi yon antre (ki gen ladan PEN / SEREYAL ak VYANN / ALTÈNE VYANN), de (2) FWI/LEGIM diferan ak yon LÈT OCHWA. Chak jou nou ofri atik sa yo tou: YON PWODUI PEN BLE, (2) FWI FRE, (2) FWI NAN BWAT, (2) BÒL SALAD, 100% JI FWI AK YON LÈT OCHWA. Yon etwal (*) vle di yon ATIK BONIS. Yo kab chwazi yon lòt pen/sereyal kòm ATIK BONIS anplis pen/sereyal ki deja vin ak antre prensipal la. Meni an kapab chanje</p>				

Daprè lalwa federal ak règleman Depatman Agrikilti Ameriken, li entèdi pou enstitisyon sa a fè diskriminasyon kont kèlkeswa moun sou baz ras, koulè, peyi orijin, sèks, laj, oswa andikap. Pou pote plent kont diskriminasyon, ekri yon lèt pou voye nan adrès USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 oswa rele nan telefòn gratis (866) 632-9992 (kite mesaj). Moun ki pa tande byen oswa ki gen difikilte pou pale kapab kontakte USDA atravè liy sèvis federal nan (800) 877-8339; oswa (800) 845-6136 (Panyòl). USDA se yon enstitisyon leta ki trete tout moun egaleman nan bay travay.