

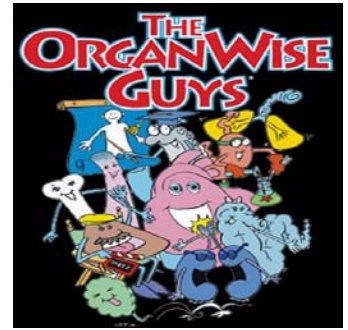
Distrito Escolar del Condado de Palm Beach

www.palmbeachschools.org/sfs

Menú de Almuerzo para las Escuelas Primarias Enero del 2012



Pagos de los
alimentos en línea



¡Durante el mes de enero, nuestra escuela se enfocará en las legumbres y las verduras crucíferas como los alimentos **OWG del mes!** Búscalos en la cafetería de tu escuela.

Animamos a los padres 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>10 Macarrones tradicionales o Fiesta con salsa de carne molida y palitroques Salchicha empanizada con harina de maíz Ensalada pequeña con trozos de pollo y mandarina Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Verduras mixtas Californianas</p>	<p>11 Pollo a la barbacoa Sándwich caliente de jamón y queso Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Relleno de pan de maíz* Horneado de batatas</p>	<p>12 Masitas de puerco estilo cubano con panecito Sándwich de pollo Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Congrí* Rebanadas de plátano maduro Ensalada surtida</p>	<p>13 "Recién traído de la granja" Pizza Fiesta Tiras de pescado Y panecito Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Mazorca de maíz</p>
<p>Ofertas diarias Lunes, miércoles y viernes Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Martes y jueves <i>Muffin</i>, yogur y queso</p>	<p>17 Hamburguesa con queso Perro caliente Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Frijoles horneados</p>	<p>18 Tiras de pechuga de pollo empanizado y panecito Sándwich <i>Sloppy Joe</i> Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Trozos de batatas</p>	<p>19 Carne moldeada y panecito Salsa Sándwich de pollo Ensalada mixta suprema Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Puré de papas</p>	<p>20 "Recién traído de la granja" Pollo en salsa <i>Teriyaki</i> con arroz Pizza Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Habichuelas frescas</p>
<p>23 Macarrones con queso y panecito Sándwich de albóndigas Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Brócoli</p>	<p>24 Lasaña sin carne o pasta rellena y palitroques Salchicha empanizada con harina de maíz Ensalada mixta tipo <i>Chef</i> Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Habichuelas a la italiana</p>	<p>25 Pollo asado al horno y panecito Burrito con queso Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Arroz integral* Espinaca con queso</p>	<p>26 Salida temprana A discreción del administrador Un plato caliente y un plato frío <i>Ver la casilla de opciones</i></p>	<p>27 "Recién traído de la granja" Taco suave Pizza con el borde relleno de queso Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Arroz integral* Mazorca de maíz</p>
<p>30 Pecaditos de pollo empanizado y panecito Chili vegetariano con hojuelas de maíz Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Arroz integral* Verduras mixtas caribeñas</p>	<p>31 Espagueti con salsa de carne molida o albóndigas y palitroque Sándwich tostado de queso Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Guisantes tiernos Ensalada surtida</p>	<p>En los días de salida temprana, los administradores del Departamento de Alimentación Escolar elegirán servir un plato caliente y un plato 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>		<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>¿Sabías que la leche con chocolate que se ofrece a los estudiantes del condado de Palm Beach es <i>sin grasa</i> y <i>no contiene</i> jarabe de maíz con alto contenido de fructosa? Esta leche es baja en carbohidratos y calorías, es una buena manera para que los estudiantes reciban su dosis diaria de calcio, proteína, potasio, fósforo, riboflavina y vitaminas A, D y B12. La leche con chocolate es también una bebida excelente después de hacer ejercicios ya que provee un buen balance de carbohidratos y proteínas para recuperar energías después de actividades físicas rigurosas.</p>				
<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, JUGO DE FRUTA 100% NATURAL y una SELECCIÓN 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.</p> <p>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 la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriban a USDA, Director, Office of Adjudicación, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llamen al (866) 632-9992 (mensaje de voz). Las personas que tienen problemas de audición o tienen discapacidad en el habla pueden comunicarse con *USDA* por medio del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (español). El *USDA* es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas.