



# Manje Midi Lekòl Segondè 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 Tenders Plato ponmkèt Melanj Kalifònyen</p>	<p>11 Poulè babekyou Sandwich janbon ak fwomaj cho Chèf salad Manba &amp; jele ak bagèt fwomaj Pen mayi fasi* Patat dous boukannen</p>	<p>12 Vyann kochon Kiben ak pen Sandwich poulè Patty Salad poulè Mandarin Plato ponmkèt Diri ak pwa nwa* Banann mi fri</p>	<p>13 <i>"Fre fèk soti nan jaden"</i> Pitza Fiesta Sandwich pwason Sub poulè Parmesan Manba &amp; jele ak bagèt fwomaj <b>Mayi</b></p>
<p><b>Sa yo ofri chak jou</b>  <b>lendi/mèkredi/vandredi</b> Manba &amp; jele ak bagèt fwomaj  <b>Madi/jedi</b> Ponmkèt, yogurt, &amp; fwomaj</p>	<p>17 Tchizbègè Hòt Dòg Yogout Parfait Plato ponmkèt Pwa woti</p>	<p>18 Poulè Tenders ak pen Sandwich Sloppy Joe Tako salad Manba &amp; jele ak Bagèt fwomaj Patat dous koupe</p>	<p>19 Pen vyann ak pen Sòs Sandwich poulè Patty Salad senp Plato ponmkèt Pire pòm detè</p>	<p>20 <i>"Fre fèk soti nan jaden"</i> Poulè General TSO ak diri Pitza Manba &amp; jele ak bagèt fwomaj <b>Pwatann fre</b></p>
<p>23 Makawoni &amp; fwomaj ak pen Sub boulèt vyann Sandwich kodenn ak fwomaj Manba &amp; jele ak Bagèt fwomaj Bwokoli</p>	<p>24 Lazanya san vyann oswa pat alimantè ak bagèt pen Kòndòg Salad poulè Tenders Plato ponmkèt Pwatann Italyen</p>	<p>25 Poulè woti ak pen Burrito fwomaj Salad poulè Mandarin Manba &amp; jele ak bagèt fwomaj Diri Mawon* Zepina ak fwomaj</p>	<p>26 <b>Jou lekòl lage bonè ak kòmanse ta</b>  <b>Chwa Manadjè a</b>  <b>Yon manje cho ak yon manje frèt</b>  <i>Gade bwat eksplikasyon an</i></p>	<p>27 <i>"Fre fèk soti nan jaden"</i> Pate Tako Pitza Stuffed Crust Anmbègè Manba &amp; jele ak bagèt fwomaj Diri mawon* <b>Mayi</b></p>
<p>30 Poulè Tenders ak pen Chili vejetaryen ak chip mayi Sandwich Submarine Manba &amp; jele ak bagèt fwomaj Diri Mawon* Melanj karayibeyen</p>	<p>31 Espageti &amp; sòs vyann oswa boulèt ak bagèt pen Pen griye ak fwomaj Salad poulè BLT Plato ponmkèt Pwa France</p>	<p><b>Jou Lekòl lage bonè ak jou lekòl kòmanse ta</b> Manadjè Sèvis Kantin Lekòl ap chwazi yon antre cho ak yon antre frèt pou sèvi ak manje ki anba yo: <b>Manje Cho</b> Sandwich janbon ak fwomaj cho Sandwich poulè Patty Ti tchizbègè Sliders Kòndòg</p> <p><b>Manje Frèt</b> Manba &amp; jele ak bagèt fwomaj Sandwich kodenn &amp; fwomaj Sandwich Hoagie</p>	<p>Pou jwenn enfòmasyon sou manje lekòl, vizite Health-e Living! Nou bay koneksyon sou sit entènèt <b>nou an!</b></p>	

Kòm pla konplè, elèv yo kab chwazi **yon antre** (ki gen ladan 1 **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**, (1) **ANTRE SALAD ESPESYAL (MADI/MÈKREDI/JEDI)**, 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

Èske ou te konnen lèt chokola yo sèvi elèv nan Rejyon Palm Beach la *san grès* epi li *pa genyen* 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.