



Distrito Escolar del Condado de Palm Beach

www.palmbeachschools.org/sfs

Academias de carreras



Menú de Almuerzo para las Escuelas Intermedias y Secundarias
Enero del 2012

Animamos a los padres a pagar los alimentos por adelantado en línea. Pueden encontrar el enlace en nuestro sitio web.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>10 Macarrones con salsa de carne o albóndigas y palitroques Salchicha empanizada con harina de maíz Ensalada con tiras de pollo empanizado Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Verduras mixtas Californianas</p>	<p>11 Pollo a la barbacoa Sándwich caliente de jamón y queso Ensalada tipo <i>Chef</i> Sándwich de mantequilla de maní, mermelada y tira de queso Relleno de pan de maíz* Horneado de batatas</p>	<p>12 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* Tajadas de plátano maduro</p>	<p>13 <i>“Recién traído de la granja”</i> Pizza Fiesta Sándwich de filete de pescado Sándwich de pollo con queso parmesano 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 Yogur parfait Bandeja de <i>muffin</i>, yogur y queso Frijoles horneados</p>	<p>18 Tiras de pollo empanizado y panecito Sándwich de carne <i>Sloppy Joe</i> Ensalada de taco 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 surtida Bandeja con yogur, queso y <i>muffin</i> Puré de papás</p>	<p>20 <i>“Recién traído de la granja”</i> Pollo General TSO 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 pavo y queso 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 con tiras de pollo empanizado Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Habichuelas a la italiana</p>	<p>25 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>26 Salida temprana o entrada tarde A discreción del administrador Un plato caliente y un plato frío <i>Ver la casilla de opciones</i></p>	<p>27 <i>“Recién traído de la granja”</i> Taco relleno 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>30 Tiras de pollo empanizado y panecito Chili vegetariano con hojuelas de maíz Sándwich frío 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 Ensalada con pollo, tocino, lechuga y tomate Bandeja con <i>muffin</i>, yogur y queso Guisantes tiernos</p>	<p>En los días de salida temprana o entrada tarde, los administradores del Departamento de Alimentación Escolar elegirán servir un plato caliente y un plato frío de las siguientes opciones: 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 jamón 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>	

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 ALTERNOS**), 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.

¿Sabías que la leche con chocolate que se ofrece a los estudiantes del condado de Palm Beach es **sin grasa** y **no contiene** 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 las 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.

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.