

# Menú escuelas primarias para Febrero de 2012

## Bobier, Foothill Oak, Grapevine, Maryland, Olive

Feb	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1-3	www.parentonline.net		Nino's pizza Hot dog	Mini burgers Sándwich de queso	Tiras de pizza Espaguetis
6-10	Pollo naranja Smuckers, PBJ	Almuerzo de desayuno Salchicha empanizada	Nino's pizza Yogurt con galleta	Pedazos de pollo Hamburguesa	Tiras de pizza Taco de pescados
13-17	Ensalada para tacos Smuckers, PBJ	Pollo "palomita de maíz" Burrito de frijoles	Nino's pizza Hot dog	Mini burgers Sándwich de queso	No Escuela
20-24	No Escuela	Almuerzo de desayuno Salchicha empanizada	Nino's pizza Yogurt con galleta	Pedazos de pollo Hamburguesa	Tiras de pizza Taco de pescados
27-29	Ensalada para tacos Smuckers, PBJ	Pollo "palomita de maíz" Burrito de frijoles	Nino's pizza Hot dog	Menú sujeto a cambio	<b><u>Precios</u></b> <b>Almuerzo \$2.00</b> <b>Desayuno \$1.00</b> <i>Leche / Jugo \$.35</i> <b>(760) 726-2170 x2910</b>

**Platillos principales:** por semana, los estudiantes SOLAMENTE pueden tomar UNA de las dos opciones por día.

**Barra de ensalada:** 1 fruta fresca, 1 lata con fruta, 2 y más vegetales que cambian diariamente. "ESTILO BUFET".

**Adicional:** Los lunes-galletas con chispas de chocolate.



### Menú para el desayuno

**Platillos principales:** selección de una pieza caliente o cereal, además de leche, jugo y fruta.

Panecito de chocolate	UBR bar	Eggo mini panqueques	Panecito de miel	Pan dulce
Mini panqueques	Panecito de huevos y queso	Burrito de desayuno	Panecito de salchicha y queso	UBR bar
Yogurt con galleta	Panecito de miel	Panes Franceses	Benefit bar	Panecito de plátano
Cheerios	Rice Krispies	Honey Nut Cheerios	Rice Krispies	Cheerios
Frosted Mini Wheats	Cinnamon Toast Crunch	Frosted Flakes	Frosted Mini Wheats	Strawberry Special K
Fruta, jugo y leche	Fruta, jugo y leche	Fruta, jugo y leche	Fruta, jugo y leche	Fruta, jugo y leche

### Departamento de Nutrición - Reglas y normas bajo USDA

Los alimentos deben contener menos de 35% de grasa total, menos de 10% de grasas saturadas y 450-588 calorías por desayuno, 600-783 calorías por almuerzo (5-12 años de edad). El almuerzo aprobado por USDA consta de un platillo principal y por lo menos otro artículo. Los estudiantes podrán seleccionar un platillo principal y una o más frutas o vegetales y leche.

### La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

La alimentación saludable contribuye a que su hijo pueda concentrarse, comprender y completar las lecciones en la escuela. La Cosecha del Mes ayuda a su familia a descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer más frutas y vegetales, y de mantenerse activo diariamente.