

MENU Escolar

Abril/Mayo 2017

Enfoque en Squalicum Administradora de cocina Marcy Brown

Marcy Brown ha trabajado en la cafetería de la preparatoria Squalicum durante 14 años como administradora de cocina. Ella disfruta de interactuar con y servir a los estudiantes y el personal de la escuela y le encanta trabajar al lado de su maravilloso equipo.

Su comida favorita es la cosecha del mes cuando ella ve las caras nuevas en la línea de almuerzo que prueban el almuerzo ese día. Ella espera la futura cocina Central cuando el menú incluirá más ingredientes locales y las comidas serán más frescos y cocidos desde cero.



Foto: Brown con algunos de su equipo en SQHS (de izquierda a derecha): Sue Streubel, Marcy Brown, Trina Funkhouser, Pam Porter y Jackie Kuhlman.

La Visión del Departamento de Servicios de Alimentos

Fomentamos una vida de alimentación
sana sirviendo a los estudiantes
alimentos nutritivos, deliciosos, y
completos en un ambiente acogedor.

Cosecha del mes de abril: Frijoles



Comedores escolares contará con **frijoles** como la cosecha del mes para abril el miércoles, 26 de abril. Una salsa casera de frijol negro se sirve en todas las escuelas con un taco de pollo.

Frijoles secos son un cultivo anual de la familia de las leguminosas. Las plantas leguminosas tienen vainas de semillas que se parten a lo largo de los lados cuando están maduras. ¡Hay más de 40.000 variedades de frijoles!

Hay muchas razones nutritivas para comer los frijoles. Proporcionan buenas fuentes de fibra, ácido fólico, hierro y potasio. También son una excelente fuente de proteína vegetal y el fósforo, los cuales construyen huesos fuertes.

Datos divertidos:

Los garbanzos también son llamados “chicapes” porque cada grano tiene un pequeño pico que se ve como el pico de un pollito.

Los frijoles rojos son llamados así porque ellos tienen forma de un riñón. Son nativos de América Central y del Sur.

Los frijoles de lima se originó en el Perú en el año 6000 A.C. y se nombran después de la capital de Lima.

Información de frijol arriba cortesía de la Página Web de Granja-Escolar de Whatcom.



Escuela Primaria

Menú de Almuerzo de Abril/Mayo 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Las comidas tienen leche, frutas frescas y vegetales.</p>	<p>PRECIO</p> <p>Almuerzo Primarias: \$2.75 Grado K-3 Precio reducido: Gratis Grado 4-5 Precio reducido: \$.40 Solo Leche: \$.50</p>	<p><i>Nota: Los artículos están sujetos a cambios basado en la disponibilidad de la comida.</i></p> <p><i>Visite bellinghamschools.org para los cambios actualizados.</i></p>		
<p>10 Abril</p> <p>Hamburguesa de pollo con papas o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>11</p> <p>Pollo rostizado en barbacoa, Frijoles en barbacoa y pan o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>12</p> <p>Pizza de pan francés con ensalada o sándwich de pavo y queso</p>	<p>13</p> <p>Salchicha de huevo con papas o Hogie de pavo, jamón y queso</p>	<p>14</p> <p>Hamburguesa de queso 100% carne y papas horneadas o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>17</p> <p>Nuggets de pollo con papas y pan o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>18</p> <p>Nachos de carne con salsa de queso, y frijoles refritos o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>19</p> <p>Porción de pizza con ensalada César o sándwich de pavo y queso</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de pollo cesar con pan y mantequilla o Hogie de pavo, jamón y queso</p>	<p>21</p> <p>Lasaña con pan de ajo o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>24</p> <p>Hot dog marinero de carne con chili o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>25</p> <p>Porción de pizza con ensalada o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>26 <i>La Cosecha del Mes</i> FRIJOLE</p> <p>Tacos mexicanos con papas y <i>salsa casera de frijoles negros</i></p>	<p>27</p> <p>Gofres con fresas y salchichas o Hogie de pavo, jamón y queso</p>	<p>28</p> <p>SALIDA TEMPRANO Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>1 Mayo</p> <p>Nuggets de pollo con papas molidas y salsa, pan o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>2</p> <p>Tacos de pollos con arroz mexicano o Hogie de pavo, jamón y queso</p>	<p>3</p> <p>Pizza de pan francés con ensalada o sándwich de pavo y queso</p>	<p>4</p> <p>Pollo teriyaki, arroz & rollo de huevo o Hogie de pavo, jamón y queso</p>	<p>5</p> <p>Pasta penne con salsa de carne, pan de ajo o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>8</p> <p>Hamburguesa de pollo con papas horneadas o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>9</p> <p>Pollo rostizado a la barbacoa, frijoles de barbacoa y pan o Hogie de pavo, jamón y queso</p>	<p>10</p> <p>Porción de pizza con ensalada César o sándwich de pavo y queso</p>	<p>11</p> <p>Pan Francés con salchicha o Hogie de pavo, jamón y queso</p>	<p>12</p> <p>Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>

Secundaria y Preparatoria

Menú de Almuerzo de Abril/Mayo 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>MENU DE DELI DIARIO: Una variedad de ensaladas y sándwiches y wraps pre-hechos están disponibles de lunes a</p>	<p>PRECIOS Almuerzo secundaria: \$3.00 Almuerzo prepa: \$3.00 Precio reducido: \$.40 Solo leche: \$.50</p>	<p><i>Nota: Los artículos están sujetos a cambios basado en la disponibilidad de la comida.</i> <i>Visite bellinghamschools.org para los cambios actualizados.</i></p>		
<p>10 Hamburguesa de Pollo con papas o Hamburguesa de queso y papas o DELI DIARIO</p>	<p>11 Pollo rostizado en barbacoa, frijoles en barbacoa, y pan o Gyro griego con pollo y ensalada de pepino o DELI DIARIO</p>	<p>12 Pizza con ensalada César o Pollo yakisoba, con rollo de huevo o DELI DIARIO</p>	<p>13 Salchicha con huevo y papas o Hogie italiano con ensalada César o DELI DIARIO</p>	<p>14 Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Pasta penne con albóndigas de carne, pan y ensalada César o Pizza con ensalada César</p>
<p>17 Nuggets de pollo con papas y pan o Hamburguesa de carne 100% y queso con papas o DELI DIARIO</p>	<p>18 Nachos de carne con queso, frijoles refritos y arroz mexicano o Sándwich de carnitas con papas o DELI DIARIO</p>	<p>19 Pizza con ensalada César o Sándwich de pollo parmesano con papas o DELI DIARIO</p>	<p>20 Pollo Teriyaki, arroz o fideo, con rollo de huevo o Hamburguesa de tocino y queso con papas fritas o DELI DIARIO</p>	<p>21 Lasaña con pan y ensalada César o Hamburguesa de pollo con papas o Pizza con ensalada César</p>
<p>24 Hot dog marinero de carne con chili y papas fritas o Nuggets de pollo con papas o DELI DIARIO</p>	<p>25 Pizza con ensalada César o Quesadilla de pollo con arroz mexicano y frijoles refritos o DELI DIARIO</p>	<p>26 La Cosecha del Mes FRIJOL Tacos Mexicanos con papas y salsa casera de frijoles negros o Pizza con ensalada César o DELI DIARIO</p>	<p>27 PREPARATORIAS Gofres con fresas y salchicha o Pollo yakisoba con rollo de huevo o DELI DIARIO SECUNDARIA SALIDA TEMPRANO SOLO DELI DIARIO</p>	<p>28 TODOS ESCUELAS SALIDA TEMPRANO Lonche en bolsa</p>
<p>1 Mayo Nuggets de pollo con papas molidas y salsa, pan o Sándwiches de carne con barbacoa y papas o DELI DIARIO</p>	<p>2 Tacos de pollo con arroz mexicano y frijoles refritos o Hogie italiano con papas o DELI DIARIO</p>	<p>3 Pizza con ensalada César o Sándwiches de pollo Cordon Bleu con papas o DELI DIARIO</p>	<p>4 Pollo teriyaki, arroz o fideos, con rollo de huevo o Sándwiches carnitas con ensalada coleslaw y papas o DELI DIARIO</p>	<p>5 Pasta penne con salsa de carne y pan de ajo y ensalada César o Hamburguesa de pollo con papas o Pizza con ensalada César</p>
<p>8 Hamburguesa de Pollo con papas o Philly sándwich con papas o DELI DIARIO</p>	<p>9 Pollo rostizado de barbacoa, Frijoles de barbacoa, y pan o Gyro griego con pollo y ensalada de pepino o DELI DIARIO</p>	<p>10 Pizza con ensalada César o Pollo yakisoba con rollo de huevo, o DELI DIARIO</p>	<p>11 Trozos de pan francés tostado con salchicha o Sándwich italiano de albóndiga con ensalada César o DELI DIARIO</p>	<p>12 Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Pollo parmesano con penne, pan de ajo y ensalada César o Pizza con ensalada César</p>

Esta institución es Proveedora de igualdad de oportunidades.

2016-17 MENÚ DE DESAYUNOS

Escuela Primaria

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal y Yogurt	Barras De avena con Canela y Manzana	Muffin Casero & Cereal	Desayuno de Horneado Fresco	Rollo de Canela y Cereal

Desayuno en el Aula de las Escuela Primarias

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Desayuno en el Aula (Siglas en inglés: BIC) será ofrecido gratis a todos los estudiantes de Birchwood, Carl Cozier, Cordata and Roosevelt. Alderwood y Sunnyland van a participar de BIC desde el mediado de Octubre.

Pan de Desayuno Integral * Caja de Pasas sin azúcar agregada Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO, HUEVO, SOYA	Barras Integrales de Manzana y Canela* Fruta Fresca Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO, HUEVO	Rollo de Avena y Canela * Fruta Fresca Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO, LECHE, SOYA, HUEVO	Barras Integrales de Manzana y Canela* Fruta Fresca Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO o LECHE	Rosquilla integral* Queso Crema simple* Puré de Manzana Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO, HUEVO
--	---	---	--	--

Secundaria

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Opciones Diarias:

Además del menú principal a continuación, hay una variedad de artículos de desayuno ofrecidos cada día como una segunda opción.

Barra Benefit o Rosquilla con Queso Crema (Artículos alternativos entre la semana)	Pancake, Waffle, o Pan tostado Francés (Artículos alternativos entre la semana)	Ronda de Desayuno Máxima	Pan de Banana/Calabacín/Calabaza o Muffin & Cereal (Artículos alternativos entre la semana)	Rollos de Canela
---	--	--------------------------	--	------------------

Preparatoria

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Opciones Diarias:

Además del menú principal a continuación, hay una variedad de artículos de desayuno ofrecidos cada día como una segunda opción.

PREPARATORIA				
Desayuno Frio	Pancake, Waffle, o Tostada Francesa con Salchichas	Parfait de Yogurt	Rollos de Canela	Sándwich de Desayuno
OPTIONS				
Barra Benefit (Variedad)	Muffin & Cereal o Ronda de Desayuno Máxima	Pan de Desayuno	Rollos de Canela	Sándwich de Desayuno

Ofertas diarias en la Preparatoria Options: Rosquilla integral y Queso Crema, leche, Jugo, Frutas, cereal