



MENÚ Escolar

Agosto/Septiembre 2017

Aplicaciones para comidas a precio gratis y reducido

Les animamos a las familias a llenar una aplicación para comidas escolares a precio gratis y reducido si piensan que podrían calificar. Todas las familias tienen que solicitar de nuevo cada año. Para su conveniencia tenemos una aplicación disponible en el internet a través del Acceso Familiar de Skyward o una copia impresa está disponible en el Manual para las Familias o en la oficina de cada escuela.

Barras de ensaladas

¡Como parte de nuestra promesa de desarrollar “Individuos saludables y activos” estamos empezando a ofrecer un programa de



barra de ensaladas en todas las escuelas este otoño! Todas las escuelas van a tener barras de ensaladas que ofrecen una variedad de fruta, verduras y legumbres frescas, y proteínas vegetarianas como huevos, requesón, y semillas de girasol. Las barras de ensaladas proveen más opciones para los niños para que pueden elegir lo que quieren comer.

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.

Actualizaciones del menú

Este año habrá nuevas opciones del menú que han sido desarrolladas y probadas por nuestro cocinero ejecutivo y director de Servicios de Comida, Patrick Durgan. Estas van a incluir una variedad de comidas de platos asiáticos, puerco y pollo de barbacoa, carnitas con frijoles negros y arroz, pastel de pollo, y estofado de pavo.

El día antes de que se sirve el almuerzo de la Cosecha del mes para familiarizar a los estudiantes con esta comida antes de servirla como almuerzo el próximo día. El distrito escolar va a estar trabajando con cocineros locales para desarrollar las comidas de la Cosecha del mes. También van a crear tarjetas con las recetas para enviar a casa con los estudiantes. La primera Cosecha del mes es el pepino el 27 de septiembre.

Pagos en línea/internet

Para la conveniencia de las familias, las Escuelas Públicas de Bellingham provee una manera sencilla de agregar dinero a la cuenta de comida al hacer pagos a través del sistema en línea ubicado en Skyward Acceso de Familia bajo District Links. Si el balance en la cuenta es bajo, solo tarda unos pocos minutos para añadir dinero usando una tarjeta de crédito/débito o una cuenta corriente; puede hacerlo en cualquier momento del día y de cualquier sitio. Los pagos aparecen en la cuenta de comida del estudiante dentro de una hora. Se cobra a las familias un pequeño cargo por la conveniencia de hacer el pago en línea. También las familias pueden continuar pagando por las comidas escolares con efectivo o cheque en su escuela.



Escuela Primaria

Menú de Almuerzo de Agosto/Septiembre 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Las comidas también incluyen 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>23</p> <p>Pizza personal con ensalada o sándwich de pavo y queso</p>	<p>24</p> <p>Taco con carne y arroz mexicano o Hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>25</p> <p>Trozos de pollo empanados con papas y pan de ajo o sándwich de salsa de cacahuete y mermelada y queso</p>
<p>28</p> <p>Tostada francesa con salchicha y salsa de fresa o sándwich de salsa de cacahuete y mermelada y queso</p>	<p>29</p> <p>Muslo de pollo con papas molidas y salsa y pan con mantequilla o un Hoagie de Pavo, jamón y queso</p>	<p>30</p> <p>Pizza de queso con salsa marinera y ensalada César o sándwich de pavo y queso</p>	<p>31</p> <p>Pasta penne con salsa de carne, pan de ajo y ensalada César o hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>Sept. 1</p> <p>Hamburguesa de pollo con papas horneadas o sándwich de Cacahuete y mermelada y queso</p>
<p>4</p> <p>NO ESCUELA Día del Trabajo</p>	<p>5</p> <p>Hamburguesa de pollo de barbacoa con papas horneadas o Hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>6</p> <p>Porción de pizza con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p>7</p> <p>Bol de arroz y carne asiático con rollito de primavera y una galleta de la suerte o Hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>8</p> <p>Salchicha de carne con chili o Sándwich de cacahuete con mermelada y queso</p>
<p>11</p> <p>Trozos de pollo con papas molidas, salsa y pan de ajo o sándwich de cacahuete y mermelada y queso</p>	<p>12</p> <p>Taco con carne y arroz mexicano o Hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>13</p> <p>Porción de pizza con ensalada o sándwich de pavo y queso</p>	<p>14</p> <p>Sándwich de pollo de barbacoa con frijoles horneadas y ensalada de col o Hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>15</p> <p>NO ESCUELA Día de trabajo de los maestros</p>
<p>18</p> <p>Sándwich de desayuno con huevo y salchicha con papas triangulares o Sándwich de cacahuete con mermelada y queso</p>	<p>19</p> <p>Muslo de pollo con papas molidas y salsa y pan con mantequilla o Hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>20</p> <p>Pedazos de Pizza con ensalada o sándwich de pavo y queso</p>	<p>21</p> <p>Sándwich de Salchichas y huevo con triángulos de Tater o Hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>22</p> <p>Pasta con queso con pan tostado con ajo o Sándwich de cacahuete con mermelada y queso</p>
<p>25</p> <p>Hot dog de los Marineros de carne, frijoles horneados o sándwich de salsa de cacahuete y mermelada y queso</p>	<p>26</p> <p>Pizza de pan francés con ensalada Cesar o Hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>27 La Cosecha del Mes Pepino</p> <p>Gyro de pollo con ensalada de pepino</p>	<p>28</p> <p>Bol de arroz y carne asiático con rollito de primavera y una galleta de la suerte o Hoagie de pavo, jamón y queso</p>	<p>29</p> <p>Carne de cerdo de barbacoa con fideos y queso o sándwich de Cacahuete y mermelada y queso</p>

Secundaria y Preparatoria

Menú de Almuerzo de Agosto/Septiembre 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENU DE DELI DIARIO: Una variedad de ensaladas y sándwiches y wraps pre-hechos están disponibles de lunes a jueves.	PRECIOS Almuerzo secundaria: \$3.00 Almuerzo prepa: \$3.00 Precio reducido: \$.40 Solo leche: \$.50	23 Pizza con ensalada César o Hamburguesa de pollo con papas horneadas o DELI DIARIO	24 Taco de carne con arroz mexicano y frijoles refritos o Sándwich de albóndigas italianas con ensalada César o DELI DIARIO	25 Trozos de pollo empanados con papas horneadas y pan de ajo o Pasta con salsa de carne, pan de ajo, y ensalada César o pizza
28 Tostada francesa con salchicha y salsa de fresa o Sándwich de pollo cordón bleu con papas horneadas o DELI DIARIO	29 Muslo de pollo con papas molidas y salsa y pan con mantequilla o Sándwich philly con papas horneadas o DELI DIARIO	30 Pizza con ensalada César o Hamburguesa con queso y SunChips o DELI DIARIO	31 Pasta penne con salsa de carne, pan de ajo y ensalada César o Sándwich con pollo de barbacoa y ensalada de papas o DELI DIARIO	Sept. 1 Hamburguesa de pollo con papas horneadas o Sándwich de albóndigas italianas con ensalada César o Pizza
4 NO ESCUELA Día del Trabajo	5 Hamburguesa de pollo de barbacoa con papas horneadas o Sándwich de carnitas de barbacoa con ensalada de col y papas horneadas o DELI DIARIO	6 Pizza con ensalada César o Gyro de pollo con ensalada de pepino o DELI DIARIO	7 Bol de fideos y carne asiático con brócoli, rollito de primavera y una galleta de la suerte o Sándwich de pollo parmesano con papas horneadas o DELI DIARIO	8 Salchicha de carne con chili y papas fritas o Pasta penne con albóndigas, pan, y ensalada César o Pizza
11 Trozos de pollo con papas molidas, salsa y pan de ajo o Hamburguesa con queso y tocino y papas horneadas o DELI DIARIO	12 Taco de carne con arroz mexicano y frijoles refritos o Hamburguesa de pollo asado con papas horneadas o DELI DIARIO	13 Pizza con ensalada César o Pollo yakisoba con rollito de primavera y una galleta de la suerte o DELI DIARIO	PREPARATORIAS Sándwich de pollo barbacoa con frijoles horneadas y ensalada de col o Sándwich de albóndigas italianas con ensalada César o DELI DIARIO SECUNDARIA SALIDA TEMPRANO SOLO DELI DIARIO	15 NO ESCUELA Día de trabajo de los maestros
18 Sándwich de desayuno con huevo y salchicha con papas triangulares o Sándwich de pollo cordón bleu con papas horneadas o DELI DIARIO	19 Muslo de pollo con papas molidas y salsa y pan con mantequilla o Sándwich philly con papas horneadas o DELI DIARIO	20 Pizza con ensalada César o Hamburguesa de pollo con papas horneadas o DELI DIARIO	21 Pasta penne con salsa de carne, pan de ajo y ensalada César o Sándwich con pollo de barbacoa y ensalada de papas o DELI DIARIO	22 Carnitas con frijoles negros y arroz o Sándwich de albóndigas italianas con ensalada César o Pizza
25 Hamburguesa de pollo con papas horneadas o Sándwich de carnitas de barbacoa con ensalada de col y papas horneadas o DELI DIARIO	26 Pizza con ensalada César o Hamburguesa con queso y SunChips o DELI DIARIO	27 Cosecha del Mes PEPINO Gyro de pollo con ensalada de pepino o Hamburguesa de pollo asado con papas horneadas o DELI DIARIO	28 Bol de fideos y carne asiático con brócoli, rollito de primavera y una galleta de la suerte o Sándwich de pollo parmesano con papas horneadas o DELI DIARIO	29 Carne de cerdo de barbacoa con fideos y queso o Pasta penne con albóndigas, pan, y ensalada César o Pizza

2017-18 MENÚ DE DESAYUNOS

PRECIOS

Desayuno de primaria: \$1.50
 Desayuno de preparatoria: \$1.75
 Precio reducido: Gratis

Escuela Primaria

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El desayuno se sirve cada día con leche 1% o descremada y fruta.				
Cereales, yogur, y un queso o Pan de desayuno	Cereales, yogur, y un queso o Barra Benefit de manzana y canela	Cereales, yogur, y un queso o magdalena casera con cereales	Cereales, yogur, y un queso o Galleta fresca del desayuno	Cereales, yogur, y un queso o Bollo de canela con cereales

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 Alderwood, Birchwood, Carl Cozier, Cordata, Roosevelt y Sunnyland. La leche descremada está disponible a petición del interesado.				
Galleta de avena y canela del desayuno * Compota de manzana, sin azúcar añadido 1% Leche blanca *CONTIENE TRIGO, LECHE, HUEVO, SOJA (ACEITE y LECITINA)	Pretzels de grano entero* Un queso* Fruta fresca 1% Leche blanca *CONTIENE TRIGO y LECHE	Barra de manzana y canela* Fruta fresca 1% Leche blanca *CONTIENE TRIGO, LECHE, HUEVO, SOJA (ACEITE y LECITINA)	Trozos de galleta graham cracker* Yogur, varios* Fruta fresca 1% Leche blanca *CONTIENE TRIGO, SOJA (ACEITE) y LECHE	Magdalena pequeña* Un queso* Compota de manzana, sin azúcar añadido 1% Leche blanca *CONTIENE TRIGO, HUEVO, SOJA (ACEITE) y LECHE

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)	Panqueque, gofre 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.				
Desayuno Frio	Panqueque, gofre o Tostada Francesa con Salchichas	Parfait de Yogurt	Rollos de Canela	Sándwich de Desayuno

Esta institución es Provedora de igualdad de oportunidades.