



# MENÚ Escolar

## Febrero 2017

### La Nutrición es Importante:

#### Un Mensaje del Nuevo Chef Ejecutivo Patrick Durgan

Estoy muy feliz de haberme unido al equipo de servicios de alimentos en enero. Yo espero ser parte de la transformación al modelo de cocina central y traer alimentos sanos, frescos, nutritivos y locales a los estudiantes de Las Escuelas Públicas de Bellingham.

En mis primeras semanas, me he reunido con directores, administradores, maestros, personal y estudiantes. He escuchado la voz enérgica de los interesados en el compromiso del distrito de cocinar con ingredientes frescos y el cambio en la cultura que viene con este movimiento. Sé que trabajando juntos y siguiendo los principios de la Promesa de Bellingham, podremos mostrar al mundo lo que significa poner a los niños primero y descubrir lo importante que es apoyar al niño completo a través de la buena nutrición.

Estoy muy contento de ser parte de este cambio con ustedes. Especialmente en la toma de buenas decisiones en el programa de alimentos porque lo que le damos de comer a los niños es importante.

### 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.



**Foto anterior:** El nuevo chef ejecutivo Patrick Durgan se está reuniendo actualmente con todos los directores y el personal de servicios de alimentos en sus escuelas como parte de su plan de entrada al distrito. Durgan se ve aquí con la Directora de la Primaria Silver Beach, Nicole Talley.

### Cosecha del Mes: Squash/Calabaza

Las cafeterías escolares tendrán **calabaza** como cosecha del mes de febrero el miércoles, 22 de febrero. Se preparará en sopa caliente y nutritiva con tomate.

Las calabazas de invierno más populares son bellota (acorn), butternut, Pumpkin y calabaza de espaguetis y vienen en muchas formas y tamaños. La calabaza cocida tiene muchísima vitamina A, vitamina C y fibra. Algunas calabazas también son grandes fuente de hierro. Disfrute de esta verdura versátil durante todo el año.





# Escuela Primaria

## Menú de Almuerzo de Febrero 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Las comidas tienen leche, frutas frescas y vegetales.</b></p>	<p><b>PRECIO</b></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 <a href="http://bellingshamschools.org">bellingshamschools.org</a> para los cambios actualizados.</i></p>		
		<p><b>1</b></p> <p>Pizza personal con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p><b>2</b></p> <p>Teriyaki de pollo y arroz y rollo de huevo o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>3</b></p> <p>Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p><b>6</b></p> <p>Gofres con fresas y salchichas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p><b>7</b></p> <p>Nuggets de pollo con puré de papas y pan o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>8</b></p> <p>Porción de pizza con ensalada César o Sándwich de pavo y queso</p>	<p><b>9</b></p> <p>Nachos de carne con salsa de queso, y frijoles refritos o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>NO ESCUELA</b> Día de trabajo de los maestros</p>
<p><b>13</b></p> <p>Salchicha de los marineros de carne con ensalada de papa o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p><b>14</b></p> <p>Tacos de pollo con arroz mexicano o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>15</b></p> <p>Pizza de pan francés con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p><b>16</b></p> <p>Pollo rostizado a la barbacoa, papas horneadas y pan de ajo o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>17</b></p> <p>Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>NO ESCUELA</b> Día de los Presidentes</p>	<p><b>21</b></p> <p>Hamburguesa de pollo con papas o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>La Cosecha del Mes Calabaza</b></p> <p>Sándwich de queso con caldo de tomate/calabaza</p>	<p><b>23</b></p> <p>Pizza personal con ensalada César o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>24</b></p> <p>Pasta penne con salsa de carne y pan o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p><b>27</b></p> <p>Hot dog marinero de carne con ensalada de papa o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p><b>28</b></p> <p>Tacos mexicanos con arroz mexicano o Hogie con pavo, jamón y queso</p>			

# Secundaria y Preparatoria

## Menú de Almuerzo de Febrero 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MENU DE DELI DIARIO:</b> Una variedad de ensaladas y sándwiches y wraps pre-hechos están disponibles de lunes a	<b>PRECIOS</b> Almuerzo secundaria: \$3.00 Almuerzo prepa: \$3.00 Precio reducido: \$ .40 Solo leche: \$ .50	<b>Nota:</b> Los artículos están sujetos a cambios basado en la disponibilidad de la comida.  Visite <a href="http://bellinghamschools.org">bellinghamschools.org</a> para los cambios actualizados.		
		<b>1</b> Pizza con ensalada Cesar o Philly sándwich con papas o DELI DIARIO	<b>2</b> Pollo teriyaki, arroz o fideos, rollo de huevo y brocoli o Hoagie italiano con papas o DELI DIARIO	<b>3</b> Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Ziti horneada con salsa de carne, pan y ensalada de César o Pizza con ensalada César
<b>6</b> Gofres con fresas y salchicha o Hamburguesa de queso con barbacoa y papas o DELI DIARIO	<b>7</b> Nuggets de pollo con papas molidas y salsa, pan o Sándwich cubano con papas o DELI DIARIO	<b>8</b> Pizza con ensalada César o Sándwich italiano de albóndiga con ensalada César o DELI DIARIO	<b>9</b> <b>PREPARATORIAS</b> Nachos de carne con salsa de queso, frijoles refritos, y arroz mexicano o Hamburguesa de pollo con papas o DELI DIARIO <b>SECUNDARIA SALIDA TEMPRANO</b> <b>ALMUERZO DE BOLSA</b>	<b>10</b> <b>NO ESCUELA</b> Día de trabajo de los maestros
<b>13</b> Hot dog marinero de carne con ensalada de papa y papas fritas o Nuggets de pollo con papas y pan o DELI DIARIO	<b>14</b> Tacos de pollo con arroz mexicano y frijoles refritos o Hoagie italiano con papas o DELI DIARIO	<b>15</b> Pizza con ensalada César o Pollo yakisoba con rollo de huevo o DELI DIARIO	<b>16</b> Pollo rostizado a la barbacoa, papas horneadas y pan de ajo o Sándwich de pavo y tocino con caldo de Tomate o DELI DIARIO	<b>17</b> 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
<b>20</b> <b>NO ESCUELA</b> Día de los Presidentes	<b>21</b> Hamburguesa de pollo con papas o Torta italiana de albóndigas con ensalada César o DELI DIARIO	<b>22</b> <b>La Cosecha del Mes CALABAZA</b> Sándwich de queso con caldo de tomate/calabaza o Pizza con ensalada César o DELI DIARIO	<b>23</b> Pizza con ensalada César o Gyro griego con pollo y ensalada de pepino o DELI DIARIO	<b>24</b> Pasta penne con salsa de carne y pan y ensalada César o Hamburguesa de tocino con papas o Pizza con ensalada César
<b>27</b> Salchicha marinera de carne con ensalada de papa y papas fritas o Hamburguesa de pollo con papas o DELI DIARIO	<b>28</b> Tacos mexicanos con arroz mexicano o Nuggets de pollo y papas con pan de elote o DELI DIARIO			

# 2016-17 MENÚ DE DESAYUNOS

## PRICING

Desayuno en la primaria: \$1.50

Desayuno en la secundaria y preparatoria: \$1.75

K-12 Desayuno reducido: Gratis

## 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

El desayuno es servido diariamente con leche 1% o sin grasa y frutas.

## Desayuno en el Aula de las Escuela Primarias

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Rollo de Avena y Canela* Caja de Pasas sin azúcar agregada Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO, LECHE, HUEVO, SOYA (ACEITE Y LECITHIN)	Barras Integrales de Manzana y Canela* Fruta Fresca Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO, HUEVO	Pan de Desayuno Integral* Fruta Fresca Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO, HUEVO, SOYA (HARINA y ACEITE)	Magdalena Integral* Fruta Fresca Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO, HUEVO, SOYA (ACEITE)	Rosquilla integral* Queso Crema simple* Puré de Manzana Leche Blanca 1% *CONTIENE TRIGO, HUEVO

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. Leche descremada disponible.

## Secundaria

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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

Opciones Diarias: Además del menú principal a continuación, hay una variedad de artículos de desayuno ofrecidos cada día como una segunda opción. El desayuno es servido diariamente con leche 1% o sin grasa y frutas.

## Preparatoria

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno Frio	Pancake, Waffle, o Tostada Francesa con Salchichas	Parfait de Yogurt	Rollos de Canela	Sándwich de Desayuno
<b>PREPARATORIA</b>				
Opciones Diarias: Además del menú principal a continuación, hay una variedad de artículos de desayuno ofrecidos cada día como una segunda opción. El desayuno es servido diariamente con leche 1% o sin grasa y frutas.				
<b>OPTIONS</b>				
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

Esta institución es Proveedora de igualdad de oportunidades.