



# MENÚ Escolar

## Enero 2017

### Cosecha del Mes: Manzanas

La cafetería en las escuelas contará con manzanas como cosecha del mes de enero, el miércoles, 18 de enero.

Las manzanas son una excelente opción local donde vivimos. Son el producto agrícola más grande del estado de Washington. En Washington, nos crece 60 por ciento de todas las manzanas frescas en los Estados Unidos. La cosecha empieza a mediados de agosto y generalmente termina a principios de noviembre. En nuestro estado solo, la cosecha estimada para el 2016 fue 176 millones de cajas de manzanas, peso de 40 libras por caja.

¿Sabías que el manzano es de la familia de rosas y que hay más de 7.500 tipos conocidos de manzanas en el mundo? Manzanas pueden ser comidas y procesadas en una variedad de maneras. Puede ser comidas crudos, cocidos, al horno, secados, prensados y fermentados.

En casa, probar las variedades de manzanas y prepararlos de diferentes maneras y es una manera divertida de probar la fruta. Alentar a los niños a hablar acerca de los sabores que notan ayuda a desarrollar comedores reflexivos y saludables.



**Fotos arriba:** La Escuela Primaria de Birchwood era una de muchas escuelas que visitaron Bellewood Acres este otoño como parte del estudio sobre cómo la comida se cultiva y llega hasta la mesa.

### Recetas para un wrap de pavo, queso y manzana

Tiempo de preparación: 15 minutos  
Sirve: 4

#### Ingredientes

1 taza de fruta fresca, cortada en ½ pulgada  
2 cucharaditas de limón jugo  
1 taza de pavo rebanado delgado, o cortado en cubos  
1/4 taza queso reducido de grasa, o rallado  
1 cucharada de mayonesa  
2 cucharadas de yogurt natural sin grasa  
1/2 cucharadita de mostaza de grano entero  
Pizca de pimienta negra molida  
4 tortillas de harina de trigo integral de 12 pulgadas  
1 taza de espinacas frescas

#### Qué hacer:

Coloque los cubitos de las manzanas en un recipiente con jugo de limón y agua fría lo suficiente para cubrir las manzanas. Deje reposar durante 5 minutos. Escorra bien.

Combine los trocitos de pavo, manzana picada y queso cheddar.

Mezcla mayonesa, yogurt, mostaza, sal y pimienta.

Vierte el aderezo sobre el pavo mezcla y revuelva para combinar.

Divida el relleno de manzana y pavo uniformemente hacia el centro de cada tortilla. Cubra cada uno con 1/4 taza espinacas fresco.

Dobla una mitad de la tortilla sobre el relleno. Doblar cada extremo entonces rodar otra mitad de la tortilla.





# Escuela Primaria

## Menú de Almuerzo de Enero 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>2</b></p> <p><b>NO ESCUELA</b> Observancia del día de año nuevo</p>	<p><b>3</b></p> <p>Hamburguesa de pollo con papas horneadas o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>4</b></p> <p>Pizza de pan francés con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p><b>5</b></p> <p>Pollo rostizado a la barbacoa, papas horneadas y pan o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>6</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>9</b></p> <p>Nuggets de pollo con papas molidas y salsa, pan o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p><b>10</b></p> <p>Nachos de carne con salsa de queso, frijoles refritos o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pizza personal con ensalada Cesar o Sándwich de pavo y queso</p>	<p><b>12</b></p> <p>Trozos de pan francés tostado con salchicha o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>13</b></p> <p>Pasta penne con salsa de carne y pan y ensalada César o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>NO ESCUELA</b> Día de Martin Luther King, Jr.</p>	<p><b>17</b></p> <p>Hot dog marinero de carne con ensalada de papa o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>18</b> <b>La Cosecha del Mes APPLES</b></p> <p>Papa horneada con tocino y queso, pan con mantequilla, y manzana con dip dulce de fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Pizza con Ensalada Cesar o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>20</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>23</b></p> <p>Nuggets de pollo con papas horneadas y pan o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p><b>24</b></p> <p>Nachos de carne con salsa de queso, frijoles refritos o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>25</b></p> <p>Pizza de pan francés con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p><b>26</b></p> <p>Hamburguesa de pollo con papas horneadas o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>NO ESCUELA</b> Día de trabajos de los maestros</p>
<p><b>30</b></p> <p>Nachos de carne con salsa de queso, frijoles refritos y arroz mexicano o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p><b>31</b></p> <p>Ensalada de Pollo Cesar con pan y mantequilla o Hogie con pavo, jamón y queso</p>			

# Secundaria y Preparatoria

## Menú de Almuerzo de Enero 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>2</b>  <b>NO ESCUELA</b> Observancia del día de año nuevo	<b>3</b>  Hamburguesa de Pollo con Papas Horneadas o Hamburguesa de queso y papas o DELI DIARIO	<b>4</b>  Pizza con ensalada Cesar o Pollo Yakisoba con rollo de huevo o DELI DIARIO	<b>5</b>  Pollo Rostizado a la Barbacoa, papas horneadas y pan o Sándwich de Pavo y Tocino con caldo de Tomate o DELI DIARIO	<b>6</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>9</b>  Nuggets de pollo con papas molidas y gravy, pan o Philly Sándwich con papas o DELI DIARIO	<b>10</b>  Nachos de carne con salsa de queso, frijoles refritos, y arroz mexicano o Torta Italiana de albóndigas con ensalada César o DELI DIARIO	<b>11</b>  Pizza con ensalada Cesar o Gyro griego con pollo y ensalada de pepino o DELI DIARIO	<b>12</b> <b>PREPARATORIAS</b> Trozos de pan francés tostado con salchicha o Pollo Teriyaki, arroz o fideos, rollo de huevo y broccoli o DELI DIARIO  <b>SECUNDARIA SALIDA TEMPRANO</b> <b>ALMUERZO DE BOLSA</b>	<b>13</b>  Pasta pené con salsa de carne y pan y ensalada César o Hamburguesa de queso con tocino y papas o Pizza con ensalada César
<b>16</b>  <b>NO ESCUELA</b> Día de Martin Luther King, Jr.	<b>17</b>  Hot dog marinero de carne con ensalada de papa y papas fritas o Sándwich Cubano con papas o DELI DIARIO	<b>18</b> <b>La Cosecha del Mes MANZANAS</b>  Papa horneada con tocino y queso, pan con mantequilla, y manzana con dip dulce de fruta o Pizza con ensalada Cesar o DELI DIARIO	<b>19</b>  Pizza con ensalada Cesar o Pollo Yakisoba, rollo de huevo o DELI DIARIO	<b>20</b>  Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Pasta penne con Albóndigas de carne y pan tostado con ajo y ensalada Cesar o Pizza con ensalada César
<b>23</b>  Nuggets de pollo con papas horneadas y pan o Hamburguesa de queso con barbacoa y papas o DELI DIARIO	<b>24</b>  Nachos de carne con salsa de queso, frijoles refritos y arroz mexicano o Sándwich de Pollo parmesano con papas o DELI DIARIO	<b>25</b>  Pizza con ensalada Cesar o Gyro griego con pollo y ensalada de pepino o DELI DIARIO	<b>26</b>  Hamburguesa de pollo con papas horneadas o Pollo Teriyaki, arroz o fideos, rollo de huevo y broccoli o DELI DIARIO	<b>27</b>  <b>NO ESCUELA</b> Día de trabajos de los maestros
<b>30</b>  Hamburguesa de pollo rostizado con papas de queso o Sándwich de tocino con coleslaw y papas o DELI DIARIO	<b>31</b>  Hamburguesa de queso con tocino y papas o Quesadilla de pollo con arroz mexicano y frijoles refritos o DELI DIARIO			

Esta institución es Proveedora de igualdad de oportunidades.

# 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.