



MENÚ Escolar

Marzo 2017

Acompáñenos para Cena después de la Escuela en Shuksan

De lunes a jueves durante el año escolar, se sirve un promedio de 75 cenas en la cafetería de Shuksan como parte del Programa de Cuidado de Niños y Adultos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Todos los niños de 18 y menores en la comunidad pueden comer gratis. No importa cuál escuela asista. Los adultos acompañantes solo pagan \$4 para la cena. Venga a ver lo que hay para cenar. Shuksan está localizado en la esquina de Northwest y Alderwood en 2717 Alderwood.



Foto anterior: Cocinero Ejecutivo Patrick Durgan y Paula Mallahan preparan chile vegetariano para la cena el 15 de febrero.

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: Bayas (Berries)

Los comedores escolares contarán con bayas (berries) como la cosecha del mes de marzo el miércoles, 29 de marzo. Las bayas (berries) se preparará en un postre de yogur en todas las escuelas y ensalada de col de arándano en secundarias y preparatorias.

Las fresas son la baya más popular en los Estados Unidos, con arándanos (blueberries) como el segundo más popular.

Al vivir en el Condado de Whatcom, somos afortunados de tener el premio de una cosecha de bayas locales. De hecho, 77% de las frambuesas (raspberries) del estado provienen de nuestro condado.

Es fácil disfrutar de ellos durante todo el año porque las bayas son algunos de los frutos más fáciles de congelar y usar más adelante.

Las bayas son ricas en vitamina C, fibra, manganeso (para los huesos) y fotoquímicos (para inmunidades de enfermedades). Es fácil ver por qué las bayas se llaman un súper alimento.





Escuela Primaria

Menú de Almuerzo de Marzo 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Las comidas tienen leche, frutas frescas y vegetales.</p>	<p>PRECIO 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 bellingshamschools.org para los cambios actualizados.</i></p>		
		<p>1 Pizza personal con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p>2 Teriyaki de pollo y arroz y rollo de huevo o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>3 Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>6 Hamburguesa de pollo con papas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>7 Barbacoa de pollo asada, frijoles al horno y pan o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>8 Porción de pizza con ensalada César o Sándwich de pavo y queso</p>	<p>9 Lasaña enrollada y pan o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>10 Gofres con fresas y salchichas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>13 Nuggets de pollo con puré de papas y pan o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>14 Nachos con carne y salsa de queso, frijoles refritos o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>15 Pizza de pan francés con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p>16 Ensalada de pollo cesar con pan y mantequilla o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>17 Pasta penne con salsa de carne y pan o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>20 Salchicha marinera de chili con papa o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>21 Hamburguesa de pollo barbacoa con papas o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>22 Pizza personal con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p>23 Pan francés tostado con salchichas o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>24 Macarrones con queso, pan de ajo o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>27 Nuggets de pollo con puré de papas y pan o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>28 Tacos de pollo con arroz mexicano o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>29 La Cosecha del Mes Bayas Sándwich de carne de cerdo con ensalada de coleslaw y postre de yogur y bayas</p>	<p>30 Pizza personal con ensalada César o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>31 Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>

Esta institución es Proveedora de igualdad de oportunidades.

Secundaria y Preparatoria

Menú de Almuerzo de Marzo 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	PRECIOS Almuerzo secundaria: \$3.00 Almuerzo prepa: \$3.00 Precio reducido: \$.40 Solo leche: \$.50	<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>		
		1 Pizza con ensalada Cesar o Philly sándwich con papas o DELI DIARIO	2 Pollo teriyaki, arroz o fideos, rollo de huevo y broccoli o Hoagie italiano con papas o DELI DIARIO	3 Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Pollo parmesano con penne, pan de ajo y ensalada Cesar o Pizza con ensalada César
6 Hamburguesa de pollo con papas o Sándwich de carne de cerdo con ensalada de coleslaw y papas o DELI DIARIO	7 Barbacoa de pollo, frijoles horneados y pan o Gyro griego con pollo y ensalada de pepino o DELI DIARIO	8 Pizza con ensalada César o Pollo Yakisoba, rollo de huevo y brócoli o DELI DIARIO	9 PREPARATORIAS Lasaña enrollada y pan o Bocadillo italiano de albóndigas con ensalada o DELI DIARIO <hr/> SECUNDARIA SALIDA TEMPRANO ALMUERZO DE BOLSA	10 SALIDA TEMPRANO ALMUERZO DE BOLSA
13 Nuggets de pollo con papas y pan o Hamburguesa de carne 100% con papas o DELI DIARIO	14 Nachos de carnes con salsa de queso, frijoles refritos y arroz mexicano o Sándwich Cubano con papas o DELI DIARIO	15 Pizza con ensalada César o Sándwich de Pollo parmesano con papas o DELI DIARIO	16 Pollo teriyaki, arroz, rollo de huevo, y broccoli o Hamburguesa de tocino con papas o DELI DIARIO	17 Pasta penne con salsa de carne y pan y ensalada César o Hamburguesa de Pollo con papas o Pizza con ensalada César
20 Salchicha marinera de chili con papa o Nuggets de pollo con papas o DELI DIARIO	21 Hamburguesa barbacoa de pollo con papas o Quesadilla de pollo con arroz mexicano y frijoles refritos o DELI DIARIO	22 Pizza con ensalada César o Sándwich italiano con ensalada César o DELI DIARIO	23 Pan francés con salchichas o Pollo Yakisoba con rollo de huevo o DELI DIARIO	24 Macarrones con queso, pan de ajo y ensalada César o Hamburguesa de Tocino con papas o Pizza con ensalada César
27 Nuggets de pollo con puré de papas y pan o Sandwich de barbacoa de carne con papas o DELI DIARIO	28 Tacos de pollo con arroz mexicano y frijoles refritos o Hogie italiano con papas o DELI DIARIO	29 La Cosecha del Mes Bayas Sándwich de carne de cerdo con ensalada de coleslaw y postre de yogur y bayas o Sándwich de pavo y queso o DELI DIARIO	30 Pizza con ensalada César o Pollo Teriyaki, arroz, rollo de huevo, y broccoli o DELI DIARIO	31 Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Ziti Horneada con Salsa de carne, pan y ensalada César o Pizza con ensalada César

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
PREPARATORIA				
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.				
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

Esta institución es Proveedora de igualdad de oportunidades.