

MENU Escolar

Mayo/Junio 2017

Actividades de Bienestar y Salud y 'Cocinero en el Mercado'

El fin del año escolar está lleno de una variedad de actividades relacionadas con salud, bienestar y alimentación.

Habrà una promoción especial llamada **Fuel Up to Play 60** (Llenarse de energía para jugar) (FU2P60) el 12, 19 y 26 de mayo y el 2 de junio. FU2P60 es un programa patrocinado por el Consejo de Productos Lácteos del Estado de Washington y los Seahawks de Seattle para alentar a los estudiantes a comer una dieta saludable y obtener 60 minutos de actividad física cada día. Se sirve un desayuno especial de yogur Yami con granola para todos los estudiantes de primaria.

Todos los estudiantes son motivados a llevar sus bicicletas a la escuela el día de Irse en **Bicicleta a la Escuela y el Trabajo** el viernes, 19 de mayo.

El evento anual de **Fifth Grade Track Meet** (Atletismo en la pista para el grado 5) se celebrará el viernes, 2 de junio.

El Cocinero Ejecutivo Patrick Durgan va a colaborar con Gabriel Claycamp de Cauldron Broths en el **Mercado Agrícola de Bellingham**, el sábado, 17 de junio. Ellos van a demostrar la cosecha de junio de ensaladas verdes del mes y más.

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:

Rábanos el 31 de mayo

Ensaladas Verdes el 14 de junio

Los **rábanos** serán el enfoque de la cosecha en los comedores escolares el miércoles, 31 de mayo, servidos en una ensalada de rábano y pepino junto con gyros de pollo.

Los rábanos vienen de la granja Growing Washington en Everson, Washington.

Los rábanos son una hortaliza de raíz que crece rápido y se puede comer todas las partes de la planta. Se puede encontrarlos en una amplia variedad de formas, colores y tamaños, son una fuente excelente de la vitamina C, fibra, fósforo, potasio y zinc.



Las **ensaladas verdes** que son llenas de vitaminas son la cosecha del mes y serán servidas el miércoles, 14 de junio. Terminamos el año escolar con ensaladas verdes frescas, locales que se puede cultivar la mayor parte del año en nuestro clima templado. Las ensaladas verdes son de Cloud Mountain Farm en el Condado de Whatcom.



Dependiendo de la variedad, las ensaladas verdes son una fuente excelente de la vitamina A, C y K, así como ácido fólico.

Información 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 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>15 Mayo</p> <p>Nuggets de pollo con papas y pan o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>16</p> <p>Barbacoa de carne de cerdo con ensalada de coleslaw o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>17</p> <p>Pizza personal con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de pollo cesar con pan y mantequilla o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>19</p> <p>Nachos con carne y salsa de queso, frijoles refritos o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>22</p> <p>Salchicha marinera de carne con papas fritas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>23</p> <p>Pollo rostizado en barbacoa con papas o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>24</p> <p>Pizza de pan francés con ensalada cesar o Sándwich de pavo y queso</p>	<p>25</p> <p>Gofres con fresas y salchichas o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>26</p> <p>Hamburguesa de queso 100% carne y papas horneadas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>29</p> <p>NO ESCUELA Día del Memorial</p>	<p>30</p> <p>Nuggets de pollo con puré de papas y salsa y pan o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>31 <i>La Cosecha del Mes</i> <i>Rábanos</i></p> <p>Gyro de pollo con salsa de tzatziki y ensalada con rebanadas de pepino y <i>rábanos</i></p>	<p>1 Junio</p> <p>Pollo con teriyaki y arroz y un rollo de huevo y una galleta o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>2</p> <p>Lasaña con salsa de carne con tomate y pan ajo tostado o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>5</p> <p>Hamburguesa de pollo con papas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>6</p> <p>Pollo rostizado en barbacoa, Frijoles en barbacoa y pan o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>7</p> <p>Pizza personal con ensalada o Sándwich de pavo y queso</p>	<p>8</p> <p>Salchicha de Huevo con papas o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>9</p> <p>Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>
<p>12</p> <p>Nuggets de pollo con papas y pan o Sándwich de crema de girasol y mermelada con un queso</p>	<p>13</p> <p>Tacos de Pollo con arroz mexicano o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>14 <i>La Cosecha del Mes</i> <i>Ensalada Verde</i></p> <p>Ensalada del cocinero con jamón, huevo y queso, y pan</p>	<p>15</p> <p>Pizza de pan francés con judías verdes o Hogie con pavo, jamón y queso</p>	<p>16</p> <p>ULTIMO DÍA DE ESCUELA TODOS ESCUELAS SALIDA TEMPRANO Almuerzo en bolsa para todos los grados</p>

Esta institución es Proveedora de igualdad de oportunidades.

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</p> <p>Almuerzo secundaria: \$3.00 Almuerzo prepa: \$3.00 Precio reducido: \$.40 Solo leche: \$.50</p>	<p>Nota: Los artículos están sujetos a cambios basado en la disponibilidad de la comida.</p> <p>Visite bellinghamschools.org para los cambios actualizados.</p>		
<p>15 Mayo</p> <p>Nuggets de pollo con papas y pan o Hamburguesa de carne 100% y queso con papas o DELI DIARIO</p>	<p>16</p> <p>Barbacoa de carne de cerdo con ensalada de coleslaw o Sándwich de Pollo Cordón Bleu con papas o DELI DIARIO</p>	<p>17</p> <p>Pizza con ensalada César o Sándwich parmesano de pollo con papas o DELI DIARIO</p>	<p>18</p> <p>Teriyaki de pollo, arroz o fideo, rollo de huevo, y brócoli o Hamburguesa de tocino con papas o DELI DIARIO</p>	<p>19</p> <p>Nachos con carne y salsa de queso, frijoles refritos y Arroz mexicano o Hamburguesa de Pollo con papas o Pizza con ensalada César</p>
<p>22</p> <p>Salchicha marinera de carne con papas fritas o Nuggets de pollo con papas o DELI DIARIO</p>	<p>23</p> <p>Pollo rostizado en barbacoa con papas o Quesadilla de pollo con arroz mexicano y frijoles refritos o DELI DIARIO</p>	<p>24</p> <p>Pizza con ensalada César o Sándwich italiano de albóndiga con ensalada César o DELI DIARIO</p>	<p>25</p> <p>Gofres con fresas y salchichas o Pollo yakisoba, rollo de huevo o DELI DIARIO</p>	<p>26</p> <p>Hamburguesa de queso 100% carne y papas horneadas o Ziti horneada con salsa de carne, pan y ensalada de César o Pizza con ensalada César</p>
<p>29</p> <p>NO ESCUELA Día del Memorial</p>	<p>30</p> <p>Nuggets de pollo con puré de papas y salsa y pan o Hamburguesa de carne barbacoa con papas o DELI DIARIO</p>	<p>31 <i>La Cosecha del Mes Rábanos</i></p> <p>Gyro de pollo con salsa de tzatziki y ensalada con rebanadas de pepino y rábanos Pizza y ensalada César o DELI DIARIO</p>	<p>1 Junio</p> <p>Teriyaki de pollo, arroz o fideo, rollo de huevo, y brócoli o Sándwich de carne de cerdo con ensalada de coleslaw y papas o DELI DIARIO</p>	<p>2</p> <p>Lasaña con salsa de carne con tomate y pan ajo tostado o Hamburguesa de Pollo con papas o Pizza con ensalada César</p>
<p>5</p> <p>Hamburguesa de pollo con papas o Philly sándwich con papas o DELI DIARIO</p>	<p>6</p> <p>Pollo rostizado en barbacoa, frijoles en barbacoa y pan o Gyro griego con pollo y ensalada de pepino o DELI DIARIO</p>	<p>7</p> <p>Pizza con ensalada César o Pollo yakisoba, rollo de huevo, y broccoli o DELI DIARIO</p>	<p>8</p> <p>Salchicha de Huevo con papas Hogie italiano con ensalada César o DELI DIARIO</p>	<p>9</p> <p>Hamburguesa de carne 100% con queso y papas horneadas o Pasta penne con albóndigas de carne, pan de ajo y ensalada César o Pizza con ensalada César</p>
<p>12</p> <p>Nuggets de Pollo con papas y pan Hamburguesa de carne 100% y queso con papas o DELI DIARIO</p>	<p>13</p> <p>Tacos de Pollo con arroz mexicano Elección del cocinero o DELI DIARIO</p>	<p>14 <i>La Cosecha del Mes Ensalada Verde</i></p> <p>Ensalada del cocinero con jamón, huevo y queso, y pan o Elección del cocinero or DAILY DELI</p>	<p>15</p> <p>Pizza con ejotes o Elección del cocinero o DELI DIARIO</p>	<p>16</p> <p>ULTIMO DÍA DE ESCUELA TODOS ESCUELAS SALIDA TEMPRANO Almuerzo en bolsa para todos los grados</p>

Esta institución es Proveedora de igualdad de oportunidades.

2016-17 MENÚ DE DESAYUNOS

Desayuno especial de Fuel Up to Play 60 (Llenarse de energía para jugar) (FU2P60) en todas las escuelas primarias

— Yogur local con granola el 12, 19, 26 de mayo y el 2 de junio

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

Esta institución es Proveedora de igualdad de oportunidades.