



# MENÚ Escolar

## Octubre/Noviembre 2017

### Un Mensaje del Chef Ejecutivo Patrick Durgan

¡Feliz otoño de nuestras cafeterías escolares!

Me gustaría invitarle a que comparta un lonche escolar junto a su hijo(a) y disfrute alguno de los nuevos platillos del menú y nuestra nueva barra de ensaladas. Hemos creado el compromiso de ofrecer comidas saludables en un ambiente apetecedor. Su presencia al compartir un lonche con su hijo(a) sería el toque perfecto en la cafetería. Los adultos pueden comer por el bajo costo de \$4. (*Efectivo/cheques solamente.*)

Las barras de ensaladas están en todas las cafeterías y presentan una variedad de frutas frescas, verduras, leguminosas y proteínas vegetarianas como el huevo, queso cottage y semillas de girasol.

La foto de abajo es la nueva barra de ensaladas de las escuelas primarias, esta es la de la escuela primaria Columbia. Como puede ver, es bastante apetecible.



¡Esperamos verlos pronto!  
Chef Patrick

### 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.

### Día de los Sabores de Washington y Cosecha del Mes

Cada año las cafeterías escolares tienen el Día de Sabores de Washington, una celebración a los alimentos que crecen en Washington. El miércoles 4 de octubre los menús van a incluir pollo rostizado a la BBQ con una ensalada de col con arándanos y un rollo de pan horneado localmente. Celebraremos los sabores locales del Estado de Washington en este evento de otoño. La cosecha del mes de octubre es brócoli y coliflor y serán servidos el miércoles 25 de octubre. Una ensalada de brócoli y coliflor será parte del platillo de fajitas de pollo.

El brócoli y la coliflor son miembros de la familia de las brasicáceas. Ambos vegetales son cosecha de clima frío que disfrutan de las temperaturas medias de nuestra región del noroeste. Están cargadas de vitamina C y antioxidantes que levantan nuestro sistema inmunológico para mantenernos sanos.



Pruebe rostizar el brócoli y la coliflor en el horno a la parrilla. Corte en floretes, agregue 3 dientes de ajo picados; rocíe con 2 cucharadas de aceite de olivo; agregue sal y pimienta, esparza los floretes en una sola capa a lo largo de la charola de pan o en la parrilla. Rostice aproximadamente de 15 to 20 minutos a 425 grados Fahrenheit hasta que estén tiernos pero crujientes y las puntas de algunas flores estén ligeramente tostadas.

Las comidas también incluyen leche, frutas frescas y vegetales.

**PRECIO**

Almuerzo Primarias: \$2.75  
 Grado K-3 Precio reducido: Gratis  
 Grado 4-5 Precio reducido: \$ .40  
 Solo Leche: \$ .50

# Escuela Primaria

## Menú de Almuerzo de Octubre/Noviembre 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Oct. 2</b> Hot Dog de Res con Chili o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	<b>3</b> Bol de arroz y carne asiática con rollito primavera y una galleta de la suerte o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>4</b> <b>SABORES DE WASHINGTON</b> Pollo Rostizado a la BBQ con ensalada de col con arándanos locales y un pan local con mantequilla o Sándwich de pavo y queso	<b>5</b> Rebanada de Pizza con ensalada o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>6</b> Hamburguesa con rebanadas de papa o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso
<b>9</b> Trozos de Pollo con rebanadas de papa y un pan suave o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	<b>10</b> Taco Suave de Pavo con Arroz Mexicano o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>11</b> Pay de Guisado de Pollo o Sándwich de pavo y queso	<b>12</b> Pizza Personal Con Ensalada César o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>13</b> Macarrón con Queso y Pan de Ajo Tostado o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso
<b>16</b> Omelet de Queso con Pan Tostado y Triángulos de Papas o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	<b>17</b> Pierna de Pollo Con Puré de Papas con salsa y un Rollo de Pan con Mantequilla o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>18</b> Pasta Penne con Salsa de Pollo Alfredo, Pan con Ajo y Ensalada César o Sándwich de pavo y queso	<b>19</b> Pizza Calzone de Queso con Salsa Marinara Y Ensalada o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>20</b> <b>NO ESCUELA</b> Día de trabajo de los maestros
<b>23</b> Hamburguesa de Pollo a la Parrilla con Rebanadas de Papa o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	<b>24</b> Bol de Arroz con carne de Res Asiática, Rollo Primavera y Galleta de la Suerte o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>25</b> <b>La Cosecha del Mes BRÓCOLI &amp; COLIFLOR</b> Fajitas de Pollo con Tortilla, Arroz Mexicano y Ensalada de Brócoli y Coliflor o Sándwich de pavo y queso	<b>26</b> Pizza Personal Con Ensalada César o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>27</b> Sándwich de Pollo Deshebrado a la BBQ con Frijoles Horneados o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso
<b>30</b> Hot Dog de Res con Chili o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	<b>31</b> Pollo Rostizado con Ensalada de Papa Y Pan con Mantequilla o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>Nov. 1</b> Bol de Arroz y Pollo Asiático, Rollo Primavera y Galleta de la Fortuna o Sándwich de pavo y queso	<b>2</b> Rebanada de Pizza con Ensalada o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>3</b> <b>NO ESCUELA</b> Día de trabajo de los maestros
<b>6</b> Nuggets de Pollo con Rebanadas de papa y Pan Tostado con Ajo o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	<b>7</b> Guisado de Pavo con Puré de Papa con Salsa y un Rollo de Pan con Mantequilla o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>8</b> Taco Suave de Pavo con Arroz Mexicano o Sándwich de pavo y queso	<b>9</b> Pizza Personal Con Ensalada César o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	<b>10</b> <b>NO ESCUELA</b> Día de los Veteranos



**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

# Secundaria y Preparatoria

## Menú de Almuerzo de Octubre/Noviembre 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Oct. 2</b> Hot Dog de Res con Chili y Papas a la Francesa Sándwich de Pollo Cordon Bleu con Papas a la Francesa/Rebanadas o DELI DIARIO	<b>3</b> Bol de Arroz/Fideos con Carne de Res Asiática, Rollo Primavera y una galleta de la Fortuna Sándwich Philly de Queso y Carne con Ensalada de Papa o DELI DIARIO	<b>4</b> <b>SABORES DE WASHINGTON</b> Pollo Rostizado a la BBQ con ensalada de col con arándanos locales y un pan local con mantequilla o Sándwich de Pollo a la Parmesano con Papas o DELI DIARIO	<b>5</b> Pizza con Ensalada César o Gyro de Pollo con Ensalada de Pepino o DELI DIARIO	<b>6</b> Hamburguesa con Rebanadas de Papa o Pasta Ziti con Salsa de Carne, Pan y Ensalada César o pizza
<b>9</b> Trozos de Pollo con rebanadas de papa y un pan suave o Sándwich de Pollo a la BBQ Picado con Ensalada de Papa o DELI DIARIO	<b>10</b> Taco Suave de Pavo con Arroz Mexicano y Frijoles Refritos o Hamburguesa de Pollo y Tocino con Papas a la Francesa/Rebanadas o DELI DIARIO	<b>11</b> Pay de Guisado de Pollo o Sándwich Italiano con Albóndigas y Ensalada César o DELI DIARIO	<b>12</b> Pizza con Ensalada César o Hamburguesa de Pollo a la Parrilla con Papas a la Francesa/Rebanadas o DELI DIARIO	<b>13</b> Macarrón con Queso y Pan de Ajo Tostado o Pollo Yakisoba con Rollo Primavera y una Galleta de la Fortuna o Pizza
<b>16</b> Omelet de Queso con Pan Tostado y Triángulos de Papas o Sándwich de Pollo Cordon Bleu con Papas a la Francesa/Rebanadas o DELI DIARIO	<b>17</b> Pierna de Pollo Con Puré de Papa con salsa y un Rollo de Pan con Mantequilla o Sándwich Philly de Queso y Carne con Ensalada de Papa o DELI DIARIO	<b>18</b> Pasta Penne con Salsa de Pollo Alfredo, Pan con Ajo y Ensalada César o Hamburguesa de Pollo con Papas a la Francesa/Rebanadas o DELI DIARIO	<b>19</b> <b>PREPARATORIAS</b> Pizza con Ensalada César o Sándwich italiano con Albóndigas y Ensalada César o DELI DIARIO <b>SECUNDARIA SALIDA TEMPRANO SOLO DELI DIARIO</b>	<b>20</b> <b>NO ESCUELA</b> Día de trabajo de los maestros
<b>23</b> Hamburguesa de Pollo a la Parrilla con Rebanadas de Papa o Sándwich de Cerdo a la BBQ Deshebrado con Ensalada de Col y Papas a la Francesa o DELI DIARIO	<b>24</b> Bol de Arroz/Fideos con carne de Res Asiática, Rollo Primavera y Galleta de la Suerte o Sándwich de Pollo a la Parmesano con Papas o DELI DIARIO	<b>25</b> <b>Cosecha del Mes BRÓCOLI &amp; COLIFLOR</b> Fajitas de Pollo con Tortilla, Arroz Mexicano con Frijoles Refritos y Ensalada de Brócoli y Coliflor o Hamburguesa con Queso con Papas SunChips o DELI DIARIO	<b>26</b> Pizza con Ensalada César o Hamburguesa de Pollo a la Parrilla con Papas a la Francesa/Rebanadas o DELI DIARIO	<b>27</b> Sándwich de Pollo picado a la BBQ con Frijoles Horneados y Ensalada de Col o Pasta Penne con Albóndigas, Pan y Ensalada César o pizza
<b>30</b> Hot Dog de Res con Chili y Papas a la Francesa o Sándwich de Pollo Cordon Bleu con Papas a la Francesa/Rebanadas o DELI DIARIO	<b>31</b> Pollo Rostizado con Ensalada de Papa Y Pan con Mantequilla o Sándwich Philly de Queso y Carne con Ensalada de Papa o DELI DIARIO	<b>Nov. 1</b> Bol de Arroz/Fideos y Pollo Asiático, Rollo Primavera, Brócoli y Galleta de la Fortuna o Sándwich de Pollo a la Parmesano con Papas o DELI DIARIO	<b>2</b> <b>PREPARATORIAS</b> Pizza con Ensalada César o Gyro de Pollo con Ensalada de Pepino o DELI DIARIO <b>SECUNDARIA SALIDA TEMPRANO SOLO DELI DIARIO</b>	<b>3</b> <b>NO ESCUELA</b> Día de trabajo de los maestros
<b>6</b> Nuggets de Pollo con Rebanadas de papa y Pan Tostado con Ajo o Sándwich de Cerdo a la BBQ Deshebrado con Ensalada de Col y Papas a la Francesa o DELI DIARIO	<b>7</b> Guisado de Pavo con Puré de Papa con Salsa y un Rollo de Pan con Mantequilla o Hamburguesa de Pollo y Tocino con Papas a la Francesa/Rebanadas o DELI DIARIO	<b>8</b> Taco Suave de Pavo con Arroz Mexicano y Frijoles Refritos o Sándwich Italiano con Albóndigas y Ensalada César o DELI DIARIO	<b>9</b> <b>PREPARATORIAS</b> Pizza con Ensalada César o Hamburguesa de Pollo con Papas a la Francesa/Rebanadas o DELI DIARIO <b>SECUNDARIA SALIDA TEMPRANO SOLO DELI DIARIO</b>	<b>10</b> <b>NO ESCUELA</b> Día de los Veteranos

Esta institución es Proveedora de igualdad de oportunidades.

# 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.