



MENÚ Escolar

Enero/Febrero 2018

La Promesa de Buenos Alimentos

Comer sano es importante para la comunidad de las Escuelas Públicas de Bellingham. Pero, ¿qué significa comer “sano”? La primavera pasada, el Grupo Consejero del Valor de la Comida trabajó para definir los “valores de la comida” de nuestras escuelas. Al final se desarrolló un borrador de La Promesa de Buena Comida resaltando 3 simples puntos para una sana alimentación:



1. Comer alimentos mínimamente procesados, especialmente frutas y verduras;
2. Limitar la sal y azúcar, escoger grasas sanas;
3. Evitar los colorantes y saborizantes artificiales.

Estas guías aplican para todos los alimentos escolares y lo que haya en las celebraciones en los salones de clases.

La Promesa de Buena Comida fue compartida con el personal escolar y el equipo de Servicios Alimenticios, ahora nos da gusto compartirla con las familias. La pueden ver en línea en bellingshamschools.org/wellness.

Comentarios sobre este documento son bienvenidos de parte de los estudiantes, familias y comunidad. Por favor contacte a la directora de Bienestar Jessica Sankey con sus comentarios en Jessica.Sankey@bellingshamschools.org.

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 de Enero: Manzanas

Las cafeterías escolares contarán con manzanas como cosecha del mes el día miércoles 31 de enero.

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

¿Sabía que el manzano es de la familia de las rosas y que hay más de 7,500 tipos conocidos de manzanas en el mundo? Las manzanas pueden ser comidas y procesadas en una variedad de formas: crudas, cocidas, al horno, secas, prensadas y fermentadas.



Escuelas Públicas de Bellingham

un compromiso colectivo

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 Enero/Febrero 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Enero 1 NO ESCUELA Primer Día del Año	2 Hot Dog de res con SunChips o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	3 Bol Asiático de arroz con pollo, rollo primavera y galleta de la fortuna o Sándwich de pavo y queso	4 Rebanada de pizza con ensalada César o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	5 Hamburguesa con queso y papas Tater Tots o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso
8 Trocitos de pollo con rebanadas de papa y un pan suave o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	9 Taco suave de pavo con arroz mexicano o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	10 Pavo rostizado, puré de papa con salsa y un rollo de pan o Sándwich de pavo y queso	11 Pizza personal con ensalada o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	12 Macarrón con queso y pan tostado con ajo o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso
15 NO ESCUELA Día de Martin Luther King Jr.	16 Pierna de pollo, rebanadas de papa y un pan o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	17 Pasta penne con salsa Alfredo y pollo, pan tostado con ajo y ensalada César o Sándwich de pavo y queso	18 Palitos de pan con queso y salsa marinara con ensalada o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	19 Hamburguesa con queso y rebanadas de papas o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso
22 Hamburguesa de pollo a la parrilla con papas Tater Tots o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	23 Taco de fajitas de pollo con arroz mexicano o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	24 NO ESCUELA Día de trabajo de los maestros	25 Rebanada de pizza con ensalada César o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	26 Gyro de carne de res con ensalda de pepino o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso
29 Hot Dog de res con chili o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	30 Pollo rostizado a la BBQ con rebanadas de papa y un bisquet o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	31 La Cosecha del Mes MANZANAS Palitos de pan francés con salchicha y manzanas con canela	Feb. 1 Pizza personal con ensalada o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	2 Hamburguesa con queso y papas Tater Tots o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso
5 Nuggets de pollo con rebanadas de papa y pan de ajo tostado o Sándwich de crema de girasol con mermelada y un queso	6 Taco suave de pavo con arroz mexicano o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	7 Pay de guisado de pollo y bisquet o Sándwich de pavo y queso	8 Palitos de pan y queso con salsa marinara y ensalada o Sándwich de pavo, jamón de pavo y queso	9 NO ESCUELA Día de trabajo de los maestros

Esta institución es Provedora de igualdad de oportunidades.