

sujeto a cambios según la disponibilidad.

## LUNES

*Celebra el día del*



**Doctor Seuss**

## MARTES

*Feliz día de*



**San Patricio**

## MIÉRCOLES

**1**

**D:** Mini gofres “waffles” con sirope de arce

**A:** Nachos de frijoles y queso O sándwich de pollo con salsa de barbacoa O sándwich italiano

## JUEVES

**2**

**D:** Mini panqueques de arándanos

**A:** Trocitos de pollo empanizado con un pan integral O sándwich, fruta y yogurt con fruta y granola

## VIERNES

**3**

**D:** Pan de desayuno de avena

**A:** Pizza de pepperoni O sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea O trocitos de carne en salsa teriyaki con arroz

El desayuno incluye: Elección del plato principal de la lista o selección de cereales con pan tostado o queso, elección de frutas y leche.

**6**

**D:** Pizza de desayuno de salchicha de pavo

**A:** Barritas de pan con queso y salsa marinara O sándwich de jamón y queso O fruta y caja de yogurt, granola, barrita de queso y galletas grandes de Graham

**7**

**D:** Mini panqueques

**A:** Mini pasta de ravioli de queso con un pan integral O hamburguesa con o sin queso O caja de pan sin levadura, rodaja de queso, carne de pavo, jamón, y pepperoni

**8**

**D:** Pan de desayuno de avena

**A:** Bol de pollo a la naranja con arroz O salchicha empanizada horneada O sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea

**9**

**D:** Muffin integral

**A:** Macarrones con queso O hamburguesa de pollo O fruta y yogurt con fruta y granola

**10**

**D:** Bagel con queso crema

**A:** Pizza de queso O pollo y gofres “waffles” O sándwich de pavo y queso

El almuerzo incluye: Elección del plato principal de la lista y barra de ensaladas con frutas, y verduras y leche

**13**

**D:** Mini pan tostado a la francesa

**A:** Sándwich de albóndigas con salsa marinara O trocitos de pollo empanizado con un pan integral O ensalada de chef con pan integral

**14**

**D:** Empanada de manzana

**A:** Barritas de tostadas a la francesa y salchicha O sándwich italiano O fruta y yogurt con fruta y granola

**15**

**D:** Mini panqueques con sirope de arce

**A:** Bol de arroz con pollo agridulce O salchicha “Hot Dog” O sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea

**16**

**D:** Pan de desayuno de avena

**A:** Barritas de pan con queso O nachos de carne O pollo crujiente envuelta en una tortilla

**17**

**D:** Pan integral con canela

**A:** Pizza de queso O sándwich de carne molida en salsa de barbacoa O sándwich americano

**20**

**D:** Desayuno en un palito (salchicha de pavo envuelta en un panqueque)

**A:** Burrito de frijoles y queso O hamburguesa con o sin queso O caja de proteínas (mantequilla de semillas de girasol, galleta grande de Graham y una barrita de queso)

**21**

**D:** Pizza de desayuno de salchicha de pavo

**A:** Pasta con pollo y salsa Alfredo O hamburguesa de pollo O sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea

**22**

**D:** Sándwich de desayuno de jamón y queso

**A:** Pretzel con salsa de queso O sándwich de pavo y queso O ensalada de chef con pan integral

**23**

**D:** Mini waffles con sirope de arce

**A:** Salchicha empanizada horneada O sándwich americano O fruta y yogurt con fruta y granola

**24**

**D:** Muffin integral

**A:** Pizza de queso O pescado empanizado con papas fritas O sándwich de jamón y queso

\*Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

**27**

Vacaciones de primavera

No hay clases

**28**

Vacaciones de primavera

No hay clases

**29**

Vacaciones de primavera

No hay clases

**30**

Vacaciones de primavera

No hay clases

**31**

Vacaciones de primavera

No hay clases

## Semana Nacional del Desayuno Escolar

Las mañanas ocupadas entre semana hacen que sea un desafío para muchas familias y estudiantes encontrar tiempo para un desayuno saludable. Sin embargo, los datos del Departamento de Agricultura de EE. UU. muestran que cada vez más estudiantes comienzan sus días con un desayuno nutritivo en las cafeterías de sus escuelas. El Programa de Desayuno Escolar actualmente atiende a más de 14 millones de estudiantes todos los días. Los estudios muestran que los estudiantes que desayunan en la escuela tienen más probabilidades de:

1. Alcanzar niveles más altos de logro en matemáticas
2. Obtener una puntuación más alta en exámenes estandarizados
3. Tener una mejor concentración, memoria y estado de alerta.
4. Mejorar la asistencia, el comportamiento y el rendimiento académico.
5. Mantener un peso saludable

La Semana Nacional del Desayuno Escolar (NSBW, por sus siglas en inglés) recuerda a toda la comunidad escolar que el desayuno escolar brinda a todos los estudiantes un comienzo del día saludable y lleno de energía. Un desayuno saludable y balanceado de nutrientes es vital para los estudiantes de todas las edades. Aún así, desafortunadamente, a medida que los estudiantes avanzan a la escuela secundaria, la participación en los programas de desayuno escolar tiende a disminuir. Con mayores demandas académicas, actividades extracurriculares y deportes, desayunar durante la adolescencia es una forma de garantizar que los estudiantes obtengan la mejor educación posible para inspirar un futuro brillante. Hacer que el desayuno sea una parte rutinaria del día en la escuela primaria ayuda a establecer un hábito que es más probable que se mantenga durante la adolescencia.

### Mes de la historia de la mujer: mujeres famosas en la gastronomía

En reconocimiento al Mes de la Historia de la Mujer, destacamos a algunas mujeres pioneras que han cambiado la forma en que vemos la comida.

**Ruth Fertel** fue mejor conocida por sus contribuciones como fundadora de Ruth's Chris Steak House. En 1965, se dio cuenta de que necesitaba ganar más dinero para enviar a sus hijos a la universidad. Encontró un restaurante en venta en un periódico de Nueva Orleans para un lugar llamado Chris' Steak House. Hoy, más de 80 ubicaciones de Ruth Chris Steak House están en los EE. UU. y en el extranjero.

**Julia Child** fue una famosa chef, autora e ícono de la televisión. Julia estudió cocina la mayor parte en Francia justo después de la Segunda Guerra Mundial, cuando la población de chefs franceses estaba compuesta principalmente por hombres. Con su impulso y alegría, Julia rápidamente pudo superar a sus compañeros de clase y expandir su imperio culinario, y hoy en día continúa siendo un ícono culinario para mujeres y hombres en todo el mundo.

**Buwei Yang Chao** se destacó en bastantes áreas diferentes por lo que aportó a la cultura estadounidense. En la industria alimentaria, trajo el concepto estadounidense de comida china. Ella no solo compartió cómo cocinar comida china, sino también cómo comerla.

**Alice Waters** es conocida principalmente por su apoyo al movimiento orgánico. Siempre le han apasionado los alimentos cultivados localmente, saludables y libres de pesticidas y herbicidas. También, siempre ha tenido una pasión por disminuir la obesidad y promover una vida saludable con los niños.

**Edna Lewis** fue una chef y autora conocida por sus contribuciones a la cocina sureña tradicional. Edna Lewis se convirtió en la cocinera del Cafe Nicholson y sirvió a William Faulkner, Marlon Brando, Eleanor Roosevelt y más.

**Nuestro centro de servicio de alimentos prepara y sirve algunos productos que pueden contener ingredientes identificados como alérgenos alimentarios.**



### PRECIOS DE LAS COMIDAS ESCOLARES:

Los estudiantes que sean elegibles para el precio reducido recibirán comidas para estudiantes sin costo alguno.

## Receta de selección fresca

### Ensalada de invierno con calabaza moscada "butternut squash" (4 porciones)

- 1/3 taza y 1 3/4 cucharadita de calabaza asada
- 1 cucharada de cebolla (picada)
- 1/2 cucharada de perejil (picado)
- 1/2 taza de espinacas
- 3/4 taza y 3 1/2 cucharadas de lechuga romana (picada)
- 1 cucharada de arándanos rojos enteros secos en rodajas

1. Prepare la calabaza según la receta.
2. Cortar la cebolla en dados.
3. Lavar y secar el perejil. Saque las hojas del tallo y córtelas en trozos grandes.
4. En un tazón, combine la calabaza fría, la cebolla, el perejil, la espinaca, la lechuga y los arándanos rojos.



**Sodexo se compromete a promover opciones de alimentos más saludables y alienta a los estudiantes y las familias a utilizar MiPlato del USDA para preparar comidas saludables y equilibradas.**

### DESAYUNO:

**PAGADO:** PRIMARIA \$1.50 SECUNDARIA: \$1.75  
PREPARATORIA: \$1.75  
DESAYUNO PARA ADULTO: \$3.00

### ALMUERZO:

**PAGADO:** PRIMARIA: \$3.00 SECUNDARIA: \$3.25  
PREPARATORIA: \$3.50  
ALMUERZO PARA ADULTO: \$4.50