



VERDURAS Y RAICES



MENÚ DE LAS ESCUELAS PRIMARIAS



Enero 2017

USDA y el Distrito Escolar de Reynolds ofrecen igualdad de oportunidades en los servicios y en el empleo.

EL DESAYUNO INCLUYE: FRUTA, 100% ZUMO Y LECHE BAJA EN GRASA - OTROS PLATOS A DIARIO: CERAL FRIO CON YOGUR				
MENU DE DESAYUNO				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Magdalena	Envoltura de panqueque de salchicha de pavo	Huevos revueltos y un panecillo	Pizza de desayuno de salchicha de pavo	Palitos de tostada francesa
TODOS LOS PLATOS DE COMIDA INCLUYEN: LECHE DESNATADA, FRUTA DEL DÍA A SU ELECCIÓN Y VERDURA A SU ELECCIÓN				
1º Y 2º PLATO A ELEGIR A DIARIO				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
No hay clases	Perrito caliente en pan integral o Espagueti con salsa de carne y panecillo Ejotes	Pizza o Sandwich tostado de queso Maíz	Hamburguesa de queso o Pavo Macho Nacho Frijoles refritos	Burrito de frijoles y queso o Pollo agridulce Con arroz integral asiático Brócoli
9	10	11	12	13
Macarrones con queso con pan o Bolitas de pollo con pan Zanahorias	Perrito caliente rebozado o Envoltura de pizza Ejotes	Pizza o Chili de pavo con pan de maíz Brócoli fresco	Hamburguesa de pollo or Cazuela de pasta con palitos de pan Garbanzos tostados	Quesadilla de pollo y queso or Huevos revueltos panecillo Bolitas de papa
16	17	18	19	20
No hay clases	Perrito caliente en pan integral o Albondigas a la parmesana en panecillo Ejotes	Pizza o Albóndigas suecas con pasta rotini Panecillo integral Zanahorias	Hamburguesa de queso o Tazon con bolitas de pollo Pure de papas	Burrito de frijoles y queso or Pollo con salsa BBQ con arroz integral Frijoles pintos picantes
23	24	25	26	27
Macarrones con queso con pan o Palitos de mozzarella con salsa marinara Ejotes	Perrito caliente rebozado o Pollo a la parmesana con rotini Panecillo integral Zanahorias	Pizza o Salsa de pavo con pan Puré de papas !Día de las galletas!	Hamburguesa de pollo o Pollo a la naranja con arroz integral Brócoli	Quesadilla de pollo y queso o Taco de pollo con queso Sandwich relleno Frijoles refritos
30	31			
Bolitas de pollo con pan o Sandwich de pavo y queso Maiz	Perrito caliente en pan integral o Espagueti con salsa de carne y panecillo Ejotes	COMIDAS DE LA ESCUELA PRIMARIA: Desayuno completo: \$1.15 / Grátis o reducido \$0 Leche a la carta \$.50 Un desayuno completo para un estudiante incluye su elección de plato que ofrece proteínas y cereales, (1) plato de fruta y su elección de leche. Las opciones de leche incluyen blanca al 1%. Fruta y zumo de fruta son requisito como uno de los 3. Comida – Completa \$2.60 / Grátis o reducida \$0 Leche a la carta \$.50 Una comida completa para un estudiante incluye una opción de un plato de proteínas y cereales, 2 (1) platos de verduras, 1 (1) plato de fruta y su elección de leche. Las opciones de leche incluyen leche blanca al 1% y desnatada de chocolate. Fruta y/o verduras como requisito como uno de los 3.		

El menú está sujeto a cambio sin aviso según la disponibilidad de los productos y las condiciones del mercado.



La hora de la comida en internet! Vea, el historial o deposite dinero en la cuenta de comida de su estudiante!
 ¡Solicite tambien los beneficios para las comidas! www.reynolds.k12.or.us
 Bajo la pestaña o solapa de "Department" . ¡Véa también nuestros menús de forma electrónica!

Escuelas CEP – Alder, Davis, Fairview, Glenfair, Hartley, Salfish, Scott & Wilke desayunos y comidas gratuitas a diario.
 Woodland Elem- Desayuno gratuito.
 Visite MyPlate.gov para recibir información personal sobre recuso para la salud para usted y su familia.
 ¿Preguntas o comentarios? Por favor llame Christy Foote, Coordinadora de Servicios de Nutrición para el Distrito Escolar Reynolds, al número 503-661-7200.

*Fruta y parfait de yogur con granola ofrecido a diario como 3er plato

