

## Menú de Lonche para la primaria

Febrero 2018

El menú está sujeto a la disponibilidad de los productos

Los precios de los desayunos y almuerzos del 2017-2018. No se aceptan monedas canadienses.

Desayuno para estudiantes de Primaria \$1.50, para Enseñanza Media \$1.75

Lonches para estudiantes de Primaria \$ 2.95, para Enseñanza Media \$3.75

Desayunos de precio reducido para estudiantes de Primaria es GRATIS, para Enseñanza es Media GRATIS

Los lonches de precios de reducidos para estudiantes de Primaria K-3 GRATIS, para Grados 4-12/Preescolar \$.40

\* Puede tener productos porcinos

\*\* Platillo sin carne

Se ofrece diario a los estudiantes verduras frescas, frutas frescas y frutas enlatadas. ¡Se motiva a los estudiantes a que agarren todas las frutas y verduras que puedan comer! También, los estudiantes pueden elegir entre leche de 1% o leche de chocolate sin grasa.

Jueves 1ro de febrero, Nuggets de pollo con panecillo integral y puré de papa y gravy, Hamburguesa con queso en pan integral, o Yogurt de fresa y queso de hebras con galletas integrales Sports Bite Graham\*\*

Viernes febrero 2, Corndog de pollo, Hamburguesa con queso en pan integral o palitos de pan rellenos de queso \*\*

Promedio diario nutricional del 1ro al 2 de febrero, 574 calorías, 11.6g grasa total, 88.5g carbohidratos, 28.1g proteína y 8.5g de fibra

Lunes febrero 5, Lonche tipo Brunch \*(Hotcakes (*pancakes*) integrales esponjosos y salchichas) Hamburguesa con queso en pan integral o Burrito de frijoles y queso en tortilla integral. \*\*

Martes febrero 6, Gravy de pavo sobre un puré de papas y con un panecillo integral, Hamburguesa con queso en pan integral, o Yogurt de Fresa y Queso de hebras con galletas integrales Sports Bite Graham\*\*

Miércoles febrero 7, Taco suave de carne de res en tortilla integral y un panecillo integral, Hamburguesa de pollo en pan integral o Pizza integral de queso\*\*

Jueves febrero 8, Espagueti integral con salsa y un panecillo integral, Hamburguesa de pollo en pan integral, o Quesadilla de queso en tortilla integral. \*\*

Viernes febrero 9, Pollo al naranja estilo mandarín con arroz integral y un panecillo integral, Hamburguesa con queso en pan integral, o palitos de pan rellenos de queso. \*\*

Promedio diario nutricional del 5 al 9 de febrero, 588 calorías, 10.9g grasa total, 93.2g carbohidratos, 29.8g proteína y 9.3g de fibra

Lunes febrero 12, Pizza integral de pepperoni\*, Hamburguesa de pollo en pan integral, o Macarrón con queso hecho con pasta integral acompañado con un panecillo integral\*\*

Martes febrero 13, Bocadillos de Teriyaki de pollo servido con arroz integral, Hamburguesa con queso en pan integral, o palitos de pan integral rellenos de queso. \*\*

Miércoles febrero 14, Nuggets de pollo en forma de corazón con un panecillo integral y elote, Hamburguesa con queso en pan integral, o Pan Texas Toast \*\*

Jueves febrero 15, Macho Nachos con chips de tortilla integral con una galleta del presidente, Hamburguesa de pollo en pan integral con una galleta del presidente, o Yogurt de Fresa y Queso de hebras con una galleta del día del presidente \*\*

Viernes febrero 16, Salida temprano a nivel distrital, Lonche tipo picnic con 2 mini hot dogs, Sándwich de queso tostado en pan integral \*\*

Promedio diario nutricional del 12 al 16 de febrero, 621 calorías, 12.7g grasa total, 97.7g carbohidratos, 31.2g proteína y 10.1g de fibra

Lunes febrero 19, Día del presidente, No hay escuela

Martes febrero 20, Día de no estudiantes, No hay escuela

Miércoles febrero 21, Día nacional de Hotcakes, lonche tipo Brunch \*(Hotcakes (*pancakes*) integrales esponjosos y salchichas) Hamburguesa con queso en pan integral o Burrito de frijoles y queso en tortilla integral. \*\*

Jueves febrero 22, Albóndigas agridulces con arroz integral y un panecillo integral, Hamburguesa de pollo en pan integral, o Quesadilla de queso en tortilla integral. \*\*

Viernes febrero 23, Nuggets integrales de pescado con un panecillo integral, Hamburguesa con queso en pan integral, o Pizza integral de queso\*\*

Promedio diario nutricional del 19 al 23 de febrero, 634 calorías, 12.8g grasa total, 98.8g carbohidratos, 32.0g proteína y 10.5g de fibra

Lunes febrero 26, Macho Nachos con chips de tortilla integral, Hamburguesa con pollo en pan integral, o Pan Texas Toast \*\*

Martes febrero 27, Pollo agridulce con arroz integral y un panecillo integral, Hamburguesa con queso en pan integral, o Macarrón con queso hecho con pasta integral acompañado con un panecillo integral\*\*

Miércoles febrero 28, Pizza integral de pepperoni\*, Hamburguesa con pollo en pan integral, Quesadilla de queso en tortilla integral. \*\*

Promedio diario nutricional del 26 al 28 de febrero, 629 calorías, 13.2g grasa total, 98.7g carbohidratos, 31.8g proteína y 10.3g de fibra

¡Pago de las comidas escolares en línea! Para comenzar hacerlo siga este vínculo <https://wa-edmonds.intouchrecepting.com/>

Los cheques que se usen para pagar los alimentos del estudiante deberán ser escritos a nombre de "Edmonds School District". Por favor visite la página principal de los Servicios de Alimentos y de

Nutrición en el sitio web del distrito para la información de los precios de los alimentos de lonches o almuerzos gratuitos y reducidos.

El distrito sabe que no debe usar productos que contengan ingredientes de nueces/cacahuates; sin embargo, debido a las sustituciones de los vendedores, el uso mixto del equipo, y las prácticas de etiquetar, el distrito no garantiza la ausencia de ingredientes de nueces/cacahuates en sus alimentos preparados.

La leche de soya está disponible a solicitud.

Márcanos "like" en Facebook <https://www.facebook.com/ESDFoodandNutritionServices/>

Los alimentos escolares, "Servimos la educación todos los días"

¡Se empaca el sabor, la nutrición y valor en cada alimento!

La nutrición es nuestro negocio. ¡Venga y acompañenos para el desayuno y lonche!

La información adicional sobre la nutrición y alergias está disponible en el sitio web del distrito y bajo solicitud. Si tiene preguntas en referencia al menú o al programa de alimentos, por favor contacte a Barbara Lloyd, Nutrióloga registrada, directora del Programa de los Servicios de Alimentos y Nutrición al 425-431-7073.

Esta institución es un empleador de oportunidades equitativas.

Se necesitan sustitutos de los servicios alimenticios y cajeras. Si usted desea aplicar, por favor visite el sitio web de Edmonds School District y haga clic en Employment/Apply Now/Search Current Job Openings/Substitute Food Service Worker or Food Service Cashier/ aplique por la posición o posiciones que seleccione. Si necesita más información llame al 425-431-7076

Comienza tu mañana listo para aprender con un desayuno sustancioso. El desayuno se sirve en todas las escuelas media hora antes de que comience la escuela. El menú está disponible en el sitio web del distrito.

Disfruta diario un almuerzo saludable eligiendo de los tres platillos principales.