

# ABRIL 2017



Comienza la mañana listo para aprender, con un desayuno sustancioso. El desayuno se sirve media hora antes de clases en todas las escuelas. El menú está disponible en el sitio de Internet del Distrito

Disfruta de un almuerzo sustancioso con tres platillos a escoger diariamente.

### ¡Comidas Escolares Paga En Línea!

Para empezar el proceso, da click en la siguiente liga:

[www.edmonds.wednet.edu/PayOnline](http://www.edmonds.wednet.edu/PayOnline)



<https://www.facebook.com/ESDFoodandNutritionServices/>

| Precios de Desayunos y Almuerzos<br>2016-2017 |                      |  |
|---|----------------------|--|
| No se acepta moneda<br>Canadiense             | Primaria             | Secundaria                             |
| Desayuno de estudiante                        | \$1.50               | \$1.75                                 |
| Almuerzo de estudiante                        | \$2.95               | \$3.75                                 |
| Desayuno de estudiante<br>(Precio reducido)   | GRATIS               | GRATIS                                 |
| Almuerzo de estudiante<br>(Precio reducido)   | Grados K-3<br>GRATIS | Grados<br>4-12<br>Preescolar<br>\$0.40 |

Los cheques usados para pagar las comidas de los estudiantes deben ser hechos a nombre de "Edmonds School District." Por favor, visite la página del Servicio de Comida en el sitio de Internet del Distrito para obtener información acerca de:

- comida con precio reducido o gratis.
- información nutricional y alérgenos de la comida.

## SPRING BREAK APRIL 3-7, 2017

| Lunes Abr 10  | Martes Abr 11   | Miércoles Abr 12  | Jueves Abr 13   | Viernes Abr 14  |
|---|---|---|---|---|
| <b>DESAYUNO DE ALMUERZO*</b><br>(Panqueques de Grano Integral con Chorizos)<br><br>HAMBURGUESA EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO<br><br>BURRITO INTEGRAL DE FRIJOLE Y QUESO**<br><br>Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche | GRAVY DE PAVO CON PURE DE PAPAS Y PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO<br><br>HAMBURGUESA EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO<br><br>YOGURT DE FRESAS Y QUESO CON GALLETITAS INTEGRALES**<br><br>Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche | TACO DE CARNE DE RES MOLIDA EN UNA TORTILLA DE HARINA INTEGRAL Y PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO<br><br>HAMBURGUESA DE POLLO EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO<br><br>SANDWICH TOSTADO DE QUESO EN UN PAN INTEGRAL**<br><br>Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche | ESPAGUETI DE GRANO INTEGRAL CON SALSA Y PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO<br><br>HAMBURGUESA DE POLLO EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO<br><br>QUESADILLA HECHA CON GRANO INTEGRAL**<br><br>Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche | POLLO CHINO EN SALSA DE NARANJA CON ARROZ INTEGRAL<br><br>HAMBURGUESA EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO<br><br>PANECITOS INTEGRALES RELLENOS DE QUESO**<br><br>Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche |

El Distrito no usa deliberadamente productos que contengan ingredientes de cacahuate (maní); sin embargo, debido a las sustituciones de los proveedores, el uso de equipos mixtos, y las prácticas en materia de etiquetado, el Distrito no puede garantizar la ausencia de ingredientes de cacahuate (maní) en sus comidas preparadas.

EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS DEBIDO A LA DISPONIBILIDAD DE LOS PRODUCTOS.

\*Puede Contener Puerco  
\*\*Platillo sin Carne

**Precios de Desayunos y Almuerzos  
2016-2017**

No se acepta moneda  
Canadiense

**Primaria      Secundaria**

|   |                      |  |
|---|----------------------|--|
| Desayuno de estudiante                      | \$1.50               | \$1.75                                 |
| Almuerzo de estudiante                      | \$2.95               | \$3.75                                 |
| Desayuno de estudiante<br>(Precio reducido) | GRATIS               | GRATIS                                 |
| Almuerzo de estudiante<br>(Precio reducido) | Grados K-3<br>GRATIS | Grados<br>4-12<br>Preescolar<br>\$0.40 |

**Menú de Almuerzos de escuelas Primarias del Distrito Escolar de Edmonds**

| Lunes Abr 17  | Martes Abr 18   | Miércoles Abr 19   | Jueves Abr 20   | Viernes Abr 21  |
|---|---|--|---|---|
| <b>PEDACITOS DE POLLO EMPANIZADO CON PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO Y ELOTE</b> | <b>PEDAZOS DE POLLO A LA TEREYAKI SERVIDOS CON ARROZ INTEGRAL</b> | <b>PIZZA DE PEPERONI HECHA CON GRANO INTEGRAL*</b>                                       | <b>MACHO NACHOS HECHOS CON TORTILLAS DE GRANO INTEGRAL</b>  | <b>SALCHICHA DE POLLO ENVUELTA EN HARINA INTEGRAL</b> |
| <b>HAMBURGUESA EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b>                            | <b>HAMBURGUESA EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b>                | <b>HAMBURGUESA DE POLLO EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b>                              | <b>HAMBURGUESA DE POLLO EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b> | <b>HAMBURGUESA EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b>    |
| <b>SANDWICH fácil de MERMELADA (Libre de Cacahuates)**</b>                    | <b>PANECITOS INTEGRALES RELLENOS DE QUESO**</b>                   | <b>MACARRONES DE HARINA INTEGRAL CON SALSA DE QUESO Y PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO**</b> | <b>YOGURT DE FRESAS Y QUESO CON GALLETITAS INTEGRALES**</b> | <b>SANDWICH TOSTADO DE QUESO EN UN PAN INTEGRAL**</b> |
| Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche                                  | Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche                      | Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche   | Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche                | Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche          |



¡Todos los alimentos traen el valor, el sabor y nutrición empacados!

**Average Daily Nutrition Abr 17-21** Calories 616, Total Fat 13.4g, Carbohydrate 94.4g, Protein 30.4g, Fiber 9.9g

**ABRIL 2017**

¡La nutrición es nuestro negocio; ven y únete a nosotros en el desayuno y el almuerzo!

Todos los días, a los estudiantes se les ofrece verduras frescas, frutas frescas y fruta enlatada. ¡A los estudiantes se les anima a que tomen todas las frutas y verduras que les sea posible comer! Los estudiantes también pueden escoger leche 1% de grasa o leche con chocolate sin grasa.

Información adicional acerca de nutrición y alergias está disponible en el sitio web del Distrito y bajo petición. Si tiene preguntas sobre el menú o el programa de comida, por favor póngase en contacto con Barbara Lloyd, dietista registrada y Directora del Programa de Servicios de Alimentos y Nutrición, al teléfono 425-431-7073.

Esta institución es una proveedora de igualdad de oportunidades.

| Lunes Abr 24  | Martes Abr 25   | Miércoles Abr 26   | Jueves Abr 27   | Viernes Abr 28   |
|---|---|--|---|--|
| <b>TACO SALAD DE CARNE con queso y lechuga, SERVIDA EN UN CRUJIENTE TAZÓN DE TORTILLA</b> | <b>PIERNA DE POLLO CON PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO Y PURE DE PAPAS CON GRAVY</b> | <b>DESAYUNO DE ALMUERZO* (Panqueques de Grano Integral con Chorizos)</b> | <b>ALBONDIGAS EN UNA SALSA AGRIDULCE CON ARROZ Y PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b> | <b>PEDACITOS DE PESCADO CON PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO Y ELOTE</b> |
| <b>HAMBURGUESA DE POLLO EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b>                               | <b>HAMBURGUESA EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b>                                | <b>HAMBURGUESA DE POLLO EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b>              | <b>HAMBURGUESA DE POLLO EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b>                       | <b>HAMBURGUESA EN PAN INTEGRAL DE GRANO ENTERO</b>                   |
| <b>PANECITOS INTEGRALES RELLENOS DE QUESO**</b>   | <b>SANDWICH fácil de MERMELADA (Libre de Cacahuates)**</b>                        | <b>BURRITO INTEGRAL DE FRIJOLE Y QUESO**</b>                             | <b>QUESADILLA HECHA CON GRANO INTEGRAL**</b>                                      | <b>PIZZA DE QUESO HECHA CON GRANO INTEGRAL**</b>                     |
| Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche  | Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche                                      | Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche                             | Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche                                      | Fruta y Vegetales Frescos<br>Opcion de Leche                         |

**Average Daily Nutrition Abr 24-28** Calories 620, Total Fat 14.9g, Carbohydrate 90.8g, Protein 31.6g, Fiber 9.3g

**SE SOLICITAN SUPLENTES para SERVICIOS ALIMENTICIOS Y CAJERAS: Si desea aplicar, por favor vaya a la página web del Distrito Escolar de Edmonds y haga clic en Empleo/Aplique Ahora Busque Ofertas de Trabajo/Substitute Food Service Worker o Food Service Cashier/Aplique para las posiciones seleccionadas). Si necesita más información llame al 425-431-7076**