

Escuelas Públicas de Jeffco
Servicios de Alimentación y Nutrición
Menú para secundaria
Noviembre 2009



Precio de comidas estudiantiles
Desayuno
Precio regular: \$1.25
Almuerzo
Precio regular: \$2.00 o \$2.25
Precio rebajado: \$0.40
Almuerzo para adultos: \$2.75

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2, 9, 26 y 30 de noviembre 23 de noviembre: no hay escuela	3, 10, 17 de noviembre y 1 de diciembre 24 de noviembre: no hay escuela	4, 11, 18 de noviembre y 2 de diciembre 25 de noviembre: no hay escuela	5, 12, 19 de noviembre y 3 de diciembre 26 de noviembre: no hay escuela	6, 13, 20 de noviembre y 4 de diciembre 27 de noviembre: no hay escuela
Sándwich de pollo empanizado (2 y 16 de noviembre) Sándwich de pollo a la parrilla (9 y 30 de noviembre) Papa horneada con salsa de carne Sándwich de carnes frías Sándwiches triangulares Ensalada del chef Palitos de pan o galletitas saladas Burrito Sándwich de crema de cacahuete con mermelada Cesta con yogur, queso y panecillo o bien Parfait de yogur	Sándwich de costilla de puerco a la barbacoa (3 de noviembre) Sándwich de pavo a la barbacoa en pan redondo (10 y 17 de noviembre; 1 de diciembre) Tacos Ensalada de jamón (10 de noviembre y 1 de diciembre) Enrollado de pavo y arándanos (3 y 17 de noviembre) Ensalada César con pollo Pan o galletitas saladas Burrito Sándwich de crema de cacahuete con mermelada Cesta con yogur, queso y panecillo o bien Parfait de yogur Pizza	Hamburguesa o hamburguesa con queso Pollo <i>Kung Pao</i> con arroz integral (4 y 18 noviembre) Pollo a la naranja con arroz integral (11 de noviembre y 2 de diciembre) Submarino italiano Trocitos de pollo Sándwiches triangulares Ensalada de pollo con mandarinas Pan o galletitas saladas Burrito Sándwich de crema de cacahuete con mermelada Cesta con yogur, queso y panecillo o bien Parfait de yogur	Quesadillas de pollo (5 y 12 noviembre; 3 de diciembre) Tiritas de res al estilo <i>Country</i> (12 de noviembre y 3 de diciembre) Pavo con aderezo (5 y 19 de noviembre) El 19 de noviembre se sirve el almuerzo festivo Enrollado de pollo con salsa picante Ensalada de taco con frituras de tortilla Burrito Sándwich de crema de cacahuete con mermelada Cesta con yogur, queso y panecillo o bien Parfait de yogur Pizza	Pollo asado (13 de noviembre y 4 de diciembre) Pollo horneado (6 y 20 de noviembre) Rollito chinos con arroz integral Sopa de fideos y pavo con tiritas de pan rellenas de queso Sándwiches triangulares Sándwich de pescado en pan redondo Ensalada del chef Pan o galletitas saladas Burrito Sándwich de crema de cacahuete con mermelada Cesta con yogur, queso y panecillo o bien Parfait de yogur

Los menús están sujetos a cambios dependiendo del precio y la disponibilidad.
El desayuno a precio rebajado para el año escolar 09/10 es sin costo alguno.

Las comidas son combinadas de acuerdo con las Normas de USDA. Las comidas cumplen con la regla de 1/3 de las raciones alimenticias recomendadas para almuerzos. **Toda las comidas se sirven con una opción de frutas, verduras y leche.**

Estamos evitando:

- Productos altos en grasa, con grasa saturada o ácidos grasos trans
- Productos con un contenido alto en azúcar
- El uso de freidoras en las escuelas

Algunas de las opciones saludables que estamos sirviendo diariamente son:

- Leche con sabor a chocolate sin jarabe de maíz de alto contenido en fructosa. La leche con sabor a fresa se va a reformular pronto.
- Cereales para el desayuno con 2 gramos de fibra.
- Se sustituyeron los vegetales de lata por vegetales congelados o frescos.
- El pan es 100% de trigo integral sin aditivos, conservantes ni acondicionadores de la masa.
- Se están comprando más productos locales, como *Phil's Fresh Burritos*, totalmente naturales sin aditivos ni conservantes.

Comidas preparadas con puerco:



Contacte con la escuela para verificar qué hay disponible para desayunar.

Se ofrece **leche** con cada comida.

Hay leche de 1% de contenido graso, con sabor a chocolate, de 1% de contenido graso, con sabor a fresa, y sin sabor descremada o de 2% de contenido graso.

El menú de **desayuno** incluye jugo y leche. Se ofrece diariamente un desayuno con cereal, pan tostado y jugo.

Contacte con la escuela para verificar qué hay disponible para desayunar.

Oportunidades de empleo

¿Está buscando un trabajo perfecto a media jornada?

2-6 horas al día, \$ 9.05 / hr

Se ofrecen oportunidades para progresar.

Llame al 303.982.6747

La crisis de identidad del ñame:

A menudo los ñames (*yams* en inglés) se confunden con las batatas o camotes, pero en realidad son dos vegetales diferentes. Tienen tal problema de identidad, que pueden sustituirse en recetas e incluso a veces las etiquetas de las latas de camotes en inglés los llaman *yams*.

Los ñames y los camotes son parecidos en tamaño y forma, pero los primeros contienen más azúcar natural, por lo que a menudo son más dulces y ricos en vitaminas A y C. No se producen tanto en Estados Unidos, pero se encuentran fácilmente en las tiendas de abarrotes de América Latina. El tono de la piel de los ñames va del blanquecino al amarillento, y el interior es entre amoratado y rosado, dependiendo de la variedad.

Tanto los camotes como los ñames se pueden hornear enteros, cortar en tiras y hornear al estilo de las papas fritas o servir como puré con una pizza de azúcar moreno o nuez moscada recién rallada.

Producido por el Departamento de Relaciones Públicas de ADA