

Escuelas Públicas de Jeffco
Servicios de Alimentación y Nutrición
Menú para secundaria
Diciembre 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
7 y 14 de diciembre No hay clases el 21 y 28 de diciembre	1, 8 y 15 de diciembre No hay clases el 22 y 29 de diciembre	2, 9 y 16 de diciembre 23 y 30 de diciembre	3, 10 y 17 de diciembre No hay clases el 24 y 31 de diciembre	4, 11 y 18 de diciembre No hay clases el 25 y el 1º de enero de 2010
Sándwich de pollo empanizado (7 y 14 de diciembre) 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 pavo a la barbacoa en pan redondo Tacos Enrollado de jamón (1º y 15 de diciembre) Enrollado de pavo y arándanos (8 de diciembre) 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> (9 de diciembre) Pollo a la naranja (2 y 16 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 Tiritas de res al estilo <i>Country</i> (3 y 17 de diciembre) Pavo con aderezo (10 de diciembre) 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 (4 y 18 de diciembre) Pollo horneado (11 de diciembre) 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.

Lleve el control de la cuenta de almuerzos de su hijo/a. Pague por adelantado por Internet conectándose a www.mealpayplus.com o llamando al 1.866.609.0949.

De acuerdo con la Ley federal y la política de USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de grupo étnico, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Para hacer una denuncia de discriminación, escriba a *USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave. SW, Washington, DC 2050-9410* o llame al 800.795.3272 ó 202.720.6382 (correo de voz y sistema para sordos: *TDD*). USDA ofrece igual oportunidad de empleo.

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

Una alternativa a la fruta de temporada durante el invierno

18 de enero de 2008

Consumir frutas y vegetales es fácil durante el verano ya que todo está fresco y disponible. ¿Qué se hace durante el invierno? Una opción práctica es consumir frutas secas. Al igual que la fruta de temporada, la fruta seca contiene mucha fibra, vitaminas A y C, potasio y ácido fólico.

Las frutas secas son una merienda fácil de llevar y en la cocina se pueden agregar a las ensaladas, mezclas de panqueques, recetas de pan o cereales. La fruta seca puede contener más calorías por porción que la fruta de temporada o bien algunas frutas secas se preservan utilizando sulfitos, lo cual podrían causar reacciones alérgicas en algunas personas por lo que se recomienda leer las etiquetas de la envoltura.

Por ADA's Public Relations Team

