Escuelas Públicas de Jeffco
Servicios de Alimentación y Nutrición
Menú para secundaria
Febrero de 2010

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
1, 8 y 22 de febrero **El 15 de febrero no hay clases**	**2, 9, 16 y 23 de febrero**	**3, 10, 17 y 24 de febrero**	**4, 11,18 y 25 de febrero**	**5, 19 y 26 de febrero** **El 12 de febrero no hay clases**
Sándwich de pollo empanizado Pasta 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 (9y 23 de febrero) Enrollado de pavo y arándanos (2 y 16 de febrero) 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 *Hong Kong* con arroz integral 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 *Country* (11 y 25 de febrero) Pavo con aderezo (4 y 18 de febrero) 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 horneado Rollitos chinos con arroz integral 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*).

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 chocolote, 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.

Employment Opportunities
Looking for the perfect PT/job?
2 –6 hours /day, $ 9.05
Advancement opportunities
Call 303.982.6747

Los secretos de las afirmaciones en las etiquetas de los alimentos

A continuación se explican algunas de las afirmaciones más comunes que se incluyen en los paquetes de alimentos:

- Bajo en calorías: Tiene menos de 40 calorías.
- Bajo en colesterol: Tienen menos de 20 mg de colesterol y un máximo de 2 gm de grasas saturadas por ración.
- Reducido: Tiene un 25 por ciento menos que el nutriente específico o las calorías del producto normal.
- Una buena fuente de: Proporciona al menos el 10 por ciento del Valor Diario de la vitamina o nutriente en particular por ración.
- Sin calorías: Tiene menos de 5 calorías por ración
- Sin grasa/sin azúcar: Tiene menos de 1/2 gramo de grasa o azúcar por ración.
- Bajo en sodio: Tiene menos de 140 mg de sodio por ración.
- Alto en: Proporciona al menos el 20 por ciento del Valor Diario del nutriente en particular por ración.
- Magro (carne, aves, pescado y marisco): Un máximo de 10 gramos de grasa, 4 ½ gramos de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol pro cada ración de 3 onzas.
- Ligero: Menos de 1/un tercio de las calorías o la mitad de grasa que el alimento normal.
- Saludable (alimentos individuales): Bajos en grasa, bajos en grasa saturada, menos de 480 mg de sodio, menos de 95 mg de colesterol y al menos el 10 por ciento del Valor Diario de las vitaminas A y C, hierro, proteína, calcio y fibra.
- La FDA también establece estándares sobre las afirmaciones relacionadas con la salud en las etiquetas de los alimentos, a fin de ayudar a los consumidores a identificar alimentos que son ricos en nutrientes y que puedan ayudar a reducir el riesgo de ciertas enfermedades.

Fuente: eatright.org