

Escuelas Públicas del Condado Jefferson
Servicios de Alimentación y Nutrición
Menú para secundaria
Octubre de 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
5, 12, 19, 26 de octubre	6, 13, 20, 27 de octubre	7, 14, 21, 28 de octubre	1, 8, 15, 22, 29 de octubre	2, 9, 23, 30 de octubre 16 de octubre: no hay clases
Sándwich de pollo Pasta corta 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	Sándwich de puerco a la barbacoa en pan redondo Tacos Enrollado de jamón (6 y 10 de octubre) Enrollado de pavo y arándanos (13 y 27 de octubre) Ensalada de pollo César Pan o galletitas saladas Burrito Sándwich de crema de cacahuete con mermelada Cesta con yogur, queso y panecillo Pizza	Hamburguesa o hamburguesa con queso Pollo <i>Kung Pao</i> (17 y 21 de octubre) Pollo a la naranja (14 y 28 de octubre) Submarino italiano Trocitos de pollo Sándwiches triangulares Ensalada de pollo con mandarinas Pan y galletitas saladas Burrito Sándwich de crema de cacahuete con mermelada Cesta con yogur, queso y panecillo	Quesadillas de pollo Tiritas de res al estilo <i>Country</i> (8 y 22 de octubre) Pavo con aderezo (1, 15 y 29 de octubre) Enrollado de pavo Ensalada de taco con frituras de tortilla Burrito Sándwich de crema de cacahuete con mermelada Cesta con yogur, queso y panecillo Pizza	Pollo asado ((9 y 30 de octubre) Pollo horneado (2 y 23 de octubre) Rollito chinos con arroz integral Perro caliente con pan redondo 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

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

Frescas, congeladas, enlatados, secas y en jugos 100% puros: el consumo de frutas y verduras es importante, no importa en la forma que lo haga.

Quando se trata de la buena nutrición, **es importante consumir frutas y verduras de cualquier forma: frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugos del 100% puros.** Con más de 200 opciones y una gran variedad de cómodos envases, las frutas y verduras son fáciles de guardar y servir, y siempre habrá algo que guste a cada miembro de la familia.

- La mayoría de los **alimentos congelados y enlatados** se procesan pocas horas después de la cosecha, por lo que **conservan su sabor y valor nutritivo.**
- Las investigaciones realizadas demuestran que las recetas preparadas con **alimentos enlatados** tienen valores nutritivos similares a aquellas preparadas con ingredientes frescos o congelados.
- Los alimentos enlatados se "cocinan" antes de envasarlos, por lo que están **listos para usarlos en sus recetas.**
- Los **alimentos congelados** tampoco requieren demasiada preparación: ya vienen lavados y troceados, por ejemplo.

