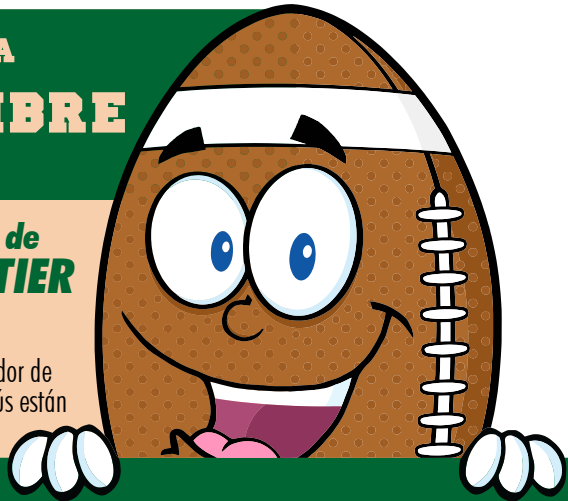


# MENÚS PARA NOVIEMBRE DE 2016

**Distrito Escolar de  
SOUTH WHITTIER**

Esta institución es un proveedor de igual oportunidad. Los menús están sujetos a cambios.



## DISPONIBLE A DIARIO

Frutas y vegetales ofrecidos diariamente durante el desayuno y almuerzo. Leche de 1% y leche de chocolate sin grasa también ofrecido diariamente. Todos los granos que se ofrecen son granos integrales.

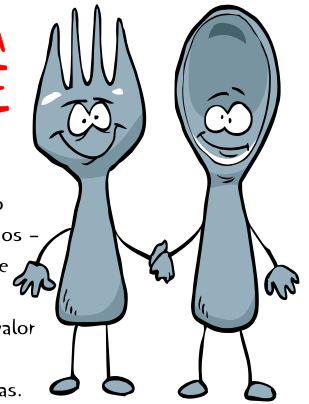
### Precios

Desayuno para Estudiantes: \$1.00  
 Almuerzo para Estudiantes: \$1.75  
 Almuerzo para Adultos: \$2.50  
 Leche: \$.50



## LA FAMILIA QUE COME UNIDA.

Las comidas familiares no solo mejoran la nutrición de los niños – comer juntos también hace que sean más sociales y aumenta el aprecio de los niños por el valor de los alimentos y el esfuerzo necesario para preparar comidas.



**COME, JUEGA, VIVE, Y APRENDE MEJOR  
¡LA SALUD ES UNA FORMA DE VIDA!**

El Día de las Elecciones es el 8 de noviembre.

**¡Todos los que sean mayores de 18 años deben ir a VOTAR!**

**Martes, 1er de Noviembre**

### Desayuno

Marshmallow Matey's  
 o  
 Pan Desayunal  
 Plátanos

### Almuerzo

Tamales de Pollo y Queso  
 Frijoles Horneados  
 Arroz Español  
 Plátanos  
 Fruta en Copa

**Miércoles, 2 de Noviembre**

### Desayuno

Frosted Mini Spooners  
 o  
 Quesadilla  
 Rebanadas de Naranja

### Almuerzo

Pollo al Teriyaki con  
 Arroz Integral  
 Vegetales Asiáticos  
 Zanahorias Chicas  
 Rebanadas de Naranja  
 Fruta en Copa

**Jueves, 3 de Noviembre**

### Desayuno

Raisin Bran  
 o  
 Panecillo de Manzana  
 Fruta en Copa

### Almuerzo

Sándwich de Queso  
 Sun Chips  
 Ensalada  
 Vegetales en Copa  
 Uvas/manzanas  
 Jícama

**Viernes, 4 de Noviembre**

### Desayuno

Marshmallow Matey's  
 o  
 Palitos de Panque  
 Rebanadas de Manzana

### Almuerzo

Taquitos  
 Vegetales en Copa  
 Ensalada/Zanahorias  
 Chicas  
 Fruta en Copa  
 Galletas de Chocolate  
 Jícama

**Lunes, 7 de Noviembre**

### Desayuno

Honey Nut Scooters  
 o  
 Burrito de Chorizo  
 Jugo de Naranja

### Almuerzo

Hamburguesa con o sin Queso  
 Papas Horneadas  
 Zanahorias Chiquas  
 Rebanadas de Manzana  
 Fruta en Copa

**Martes, 8 de Noviembre**

### Desayuno

Marshmallow Matey's  
 o  
 Yogur  
 Plátanos

### Almuerzo

Tostada de Res  
 Arroz Español  
 Lechuga y Tomate Picada  
 Ensalada  
 Plátanos  
 Fruta en Copa

**Miércoles, 9 de Noviembre**

### Desayuno

Frosted Mini Spooners  
 o  
 Panque  
 Rebanadas de Naranja

### Almuerzo

Trocitos de Pollo  
 Puré de Papas con Gravy  
 Panecillo  
 Vegetales en Copa  
 Zanahorias Chiquas  
 Naranja  
 Fruta en Copa

**Jueves, 10 de Noviembre**

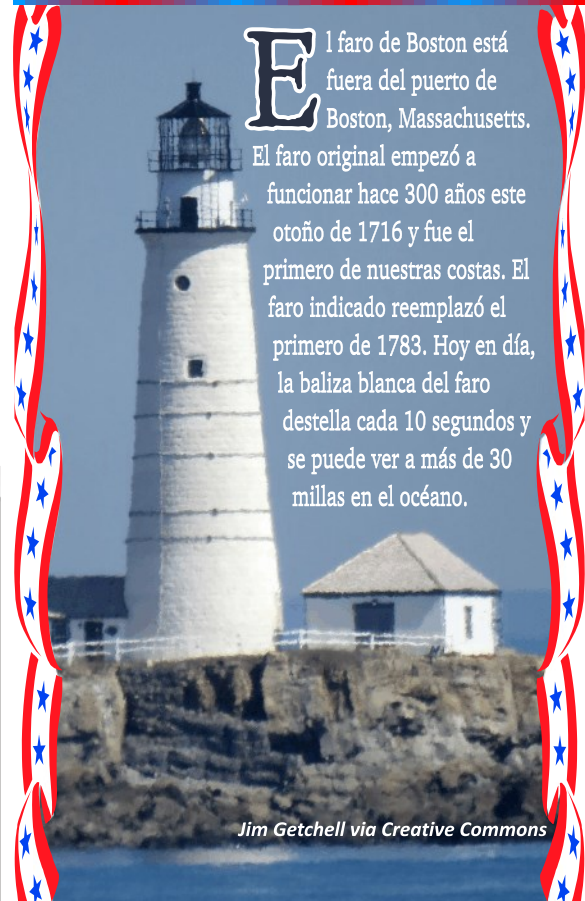
**No Hay Clases**

**Viernes, 11 de Noviembre**



**DÍA DE LOS VETERANOS  
NO HAY CLASES**

## ★ LA HISTORIA DE NUESTRA NACIÓN ★



El faro de Boston está fuera del puerto de Boston, Massachusetts. El faro original empezó a funcionar hace 300 años este otoño de 1716 y fue el primero de nuestras costas. El faro indicado reemplazó el primero de 1783. Hoy en día, la baliza blanca del faro destella cada 10 segundos y se puede ver a más de 30 millas en el océano.

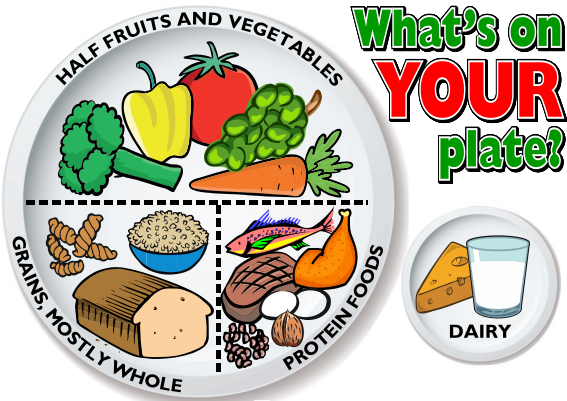
*Jim Getchell via Creative Commons*

★ CON LIBERTAD Y JUSTICIA PARA TODOS ★

# NUTRITION TO GO

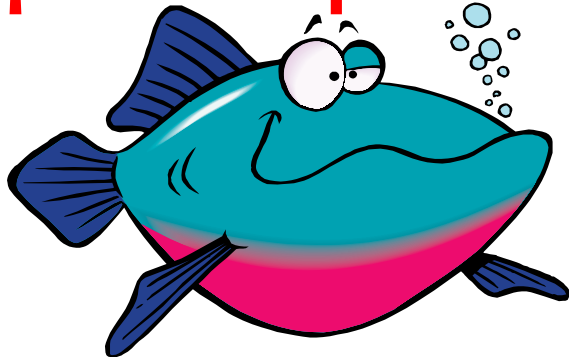
La cena de Acción de Gracias es muy variada y nutritiva. El pavo es una carne de mucha proteína y poca grasa, y esta gran comida se sirve normalmente con una variedad de sabrosas verduras. Para que tu cena sea más saludable, usa menos relleno y salsa, limita el pan y la mantequilla, empieza con raciones más pequeñas, y descansa un poco antes de repetir.

A TASTY MORSEL FOR PARENTS



What's on YOUR plate?

¡Come más pescado!



El pescado es una proteína más saludable que cualquier otra clase de carne o ave. Sin embargo, la mayoría de nosotros comemos pescado menos a menudo. ¡Pon pescado en tu plato con más frecuencia para gozar de una mejor salud!

Aprende más en [www.CHOOSMYPLATE.gov](http://www.CHOOSMYPLATE.gov) o [www.kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/food/pyramid.html#cat119](http://www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html#cat119)

Lunes, 14 de Noviembre

**Desayuno**

- Honey Nut Scooters
- o
- Pizza Desayunal
- Jugo de Manzana

**Almuerzo**

- Hamburguesa de Pollo
- Papas Horneadas
- Vegetales en Copa
- Zanahorias Chiquas
- Rebanadas de Manzana
- Fruta en Copa

Martes, 15 de Noviembre

**Desayuno**

- Marshmallow Matey's
- o
- Pan Dulce
- Plátanos

**Almuerzo**

- Tostada de Pollo
- Arroz Español
- Lechuga y Tomate Picada
- Ensalada
- Plátanos
- Fruta en Copa

Miércoles, 16 de Noviembre

**Desayuno**

- Frosted Mini Spooners
- o
- Quesadilla
- Rebanadas de Naranja

**Almuerzo**

- Pollo a la Naranja con Arroz Integral
- Brócoli con Queso
- Zanahorias Chiquas
- Naranja
- Fruta en Copa

Jueves, 17 de Noviembre

**Desayuno**

- Raisin Bran
- o
- Panecillo de Plátano
- Fruta en Copa

**Almuerzo**

- Perro de Pavo con Frijoles
- Ensalada
- Vegetales en Copa
- Uvas/Manzana
- Jícama

Viernes, 18 de Noviembre

**Desayuno**

- Marshmallow Matey's
- o
- Sándwich de Crema de Cacahuete y Mermelada
- Rebanadas de Manzana

**Almuerzo**

- Pizza
- Tostito's Scoops
- Ensalada/Zanahorias
- Chiquas
- Fruta en Copa
- Galletas de Chocolate
- Jícama

Thanksgiving Break

No hay escuela

Ultimo dia de clases:

Viernes, 18 de Nov

Las clases se reanudan el:

Lunes, 28 de Nov

# VEGETABLE

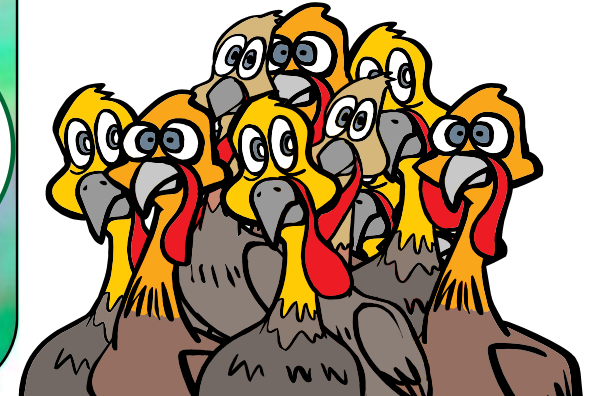
## Calabaza

Halloween ha terminado, ¿estamos de acuerdo en que las mejores calabazas no son las que usamos en esa fiesta que no se pueden comer? Las "calabazas dulces" mucho más pequeñas son las que se usan en el pastel de calabaza, que es un postre que contiene fibra y vitamina B!



# OF THE MONTH

¡Feliz Día de Acción de Gracias!  
¡los vemos el lunes!



Lunes, 28 de Noviembre

**Desayuno**

- Honey Nut Scooters
- o
- Pizza Desayunal
- Jugo de Naranja

**Almuerzo**

- Trocitos de Pollo
- Puré de Papas con Gravy Pan
- Rebanadas de Manzana
- Fruta en Copa

Martes, 29 de Noviembre

**Desayuno**

- Marshmallow Matey's
- o
- Pan Desayunal
- Plátanos

**Almuerzo**

- Tamales de Pollo y Queso
- Frijoles Horneados
- Arroz Español
- Plátanos
- Fruta en Copa

Miércoles, 30 de Noviembre

**Desayuno**

- Frosted Mini Spooners
- o
- Quesadilla
- Rebanadas de Naranja

**Almuerzo**

- Especial del Manager
- Zanahorias Chicas
- Rebanadas de Naranja
- Fruta en Copa



Los nativos americanos tenían nombres especiales para cada luna llena del año. Un nombre para la luna llena de noviembre es la luna "Mucha escarcha blanca en la hierba", porque noviembre es cuando llega el tiempo frío.