

Menús para enero



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



Está en nuestro ADN: el cuerpo humano está hecho para MOVE, no para estar sentado sin moverse todo el día. Nuestros antepasados

estaban en movimiento diariamente, buscando alimentos. Cuanto más nos aseguramos de estar activos y moviéndonos, mejor será nuestra salud.

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

Lunes, 9 de Enero

Desayuno

Honey Nut Scooters
 Pizza Desayunal
 Jugo de Manzana

Almuerzo

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

Martes, 10 de Enero

Desayuno

Marshmallow Matey's
 Pan Dulce
 Plátanos

Almuerzo

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

Miércoles, 11 de Enero

Desayuno

Frosted Mini Spooners
 Quesadilla
 Rebanadas de Naranja

Almuerzo

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

Jueves, 12 de Enero

Desayuno

Raisin Bran
 Panecillo de Plátano
 Fruta en Copa

Almuerzo

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

Viernes, 13 de Enero

Desayuno

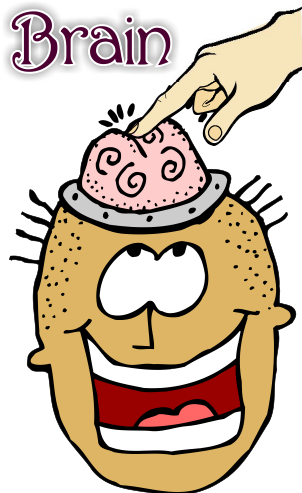
Marshmallow Matey's
 Sándwich de Crema de Cacahuate y Mermelada
 Rebanadas de Manzana

Almuerzo

Sandwich de Costilla
 Tostito's Scoops
 Ensalada/Zanahorias
 Chiquas
 Fruta en Copa
 Galletas de Chocolate
 Jicama



Si, han terminado las vacaciones, pero nos alegramos de verte — y no falta tanto para las vacaciones de Primavera!



Brain

Ticklers

La mamá de Jimmy tiene 4 niños. Llamó lunes al primero, martes al segundo y miércoles al tercero. ¿Cómo crees que llamó al cuarto?

(¡Pon la página boca abajo y léela en un espejo para ver la respuesta!)



¡Bienvenidos de vuelta!

¡Esperamos que hayan disfrutado de su descanso!

DON'T GET!

Para hacer un almuerzo, escoge al menos uno



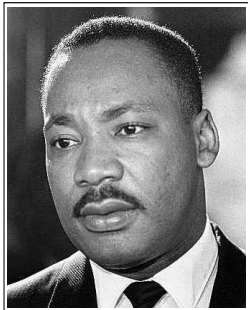
o



y 3-5 artículos en total

DISTRITO ESCOLAR DE SOUTH WHITTIER

Lunes, 16 de Enero



Hoy no habrá clases en honor del cumpleaños de Martin Luther King Jr.

Martes, 17 de Enero

Desayuno

- Marshmallow Matey's
- Yogur
- Plátanos

Almuerzo

- Fajitas de Pollo con Tortilla
- Frijoles
- Arroz Español
- Ensalada
- Plátanos
- Fruta en Copa
- Jícama

Miércoles, 18 de Enero

Desayuno

- Frosted Mini Spooners
- Panque
- Rebanadas de Naranja

Almuerzo

- Sándwich de Pavo y Jamón
- Sun Chips
- Zanahorias Chiquas
- Rebanadas de Naranja
- Fruta en Copa
- Jícama

Jueves, 19 de Enero

Desayuno

- Raisin Bran
- Panecillo de Mora
- Fruta en Copa

Almuerzo

- Burrito de Frijol y Queso
- Vegetales en Copa
- Ensalada
- Uvas/Manzanas
- Jícama

Viernes, 20 de Enero

Desayuno

- Marshmallow Matey's
- Panecillo de Salchicha
- Rebanadas de Manzana

Almuerzo

- Perro Empanizado
- Brócoli con Queso
- Ensalada/Zanahorias
- Chicas
- Galletas de Chocolate
- Jícama

Lunes, 23 de Enero

Desayuno

- Honey Nut Scooters
- Pizza Desayunal
- Jugo de Naranja

Almuerzo

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

Martes, 24 de Enero

Desayuno

- Marshmallow Matey's
- Pan Desayunal
- Plátanos

Almuerzo

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

Miércoles, 25 de Enero

Desayuno

- Frosted Mini Spooners
- Quesadilla
- Rebanadas de Naranja

Almuerzo

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

Jueves, 26 de Enero

Desayuno

- Raisin Bran
- Panecillo de Manzana
- Fruta en Copa

Almuerzo

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

Viernes, 27 de Enero

Desayuno

- Marshmallow Matey's
- Palitos de Panque
- Rebanadas de Manzana

Almuerzo

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

Lunes, 30 de Enero

Desayuno

- Honey Nut Scooters
- Burrito de Chorizo
- Jugo de Naranja

Almuerzo

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

Martes, 31 de Enero

Desayuno

- Marshmallow Matey's
- Yogur
- Plátanos

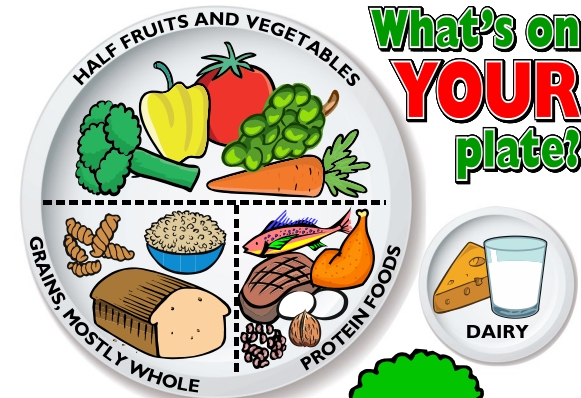
Almuerzo

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

NUTRITION TO GO

Con 4-6 años se deben consumir unas 1800 calorías al día en total, mientras que con 7-10 años se deben consumir unas 2200. A la edad de 11-14, las niñas deben seguir consumiendo unas 2200 calorías pero los niños unas 2500. Los deportistas jóvenes deben consumir de 600 a 1200 calorías más al día, dependiendo de su peso y deporte.

A TASTY MORSEL FOR PARENTS



What's on YOUR plate?

¡Es el campeón de los pesados, tanto cocido... COMO CRUDO! Dará a cualquier otro alimento una paliza nutritiva, porque es...



THE BROCC

¿Puedes darnos el nombre de este potente alimento que estamos describiendo y la persona famosa con la que lo estamos comparando?

(¡Pon la página boca abajo y léela en un espejo para ver la respuesta!)

¡Puedes darnos el nombre de este potente alimento que estamos describiendo y la persona famosa con la que lo estamos comparando?

Aprende más en www.CHOOSEMYPLATE.gov www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html#cat119

YEAR OF THE ROOSTER

¡Este año, hay DOS Años Nuevos en enero!

El Año Nuevo chino empieza con la luna nueva, el 28 de enero.

2017 es el Año del Gallo.



鸡

2017