




Distrito Escolar de
South Whittier

Menús
para
Abril
de
2017


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



Disponible a diario

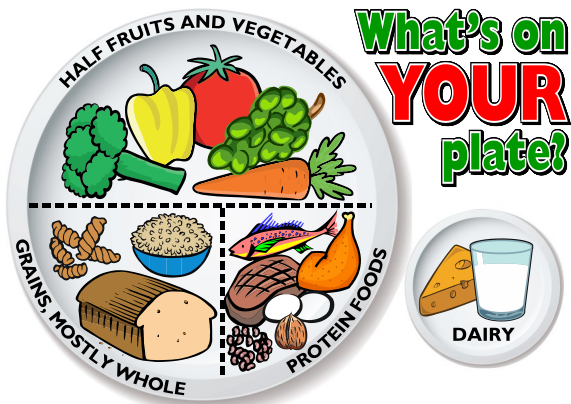
Frutas y vegetales ofrecidos diariamente durante el desayuno y almuerzo. Leche de 1% y leche de chocolate sin grasa también ofrecido diariamente. Todos los granos que se ofrecen son granos integrales.

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




APRIL FOOLS

Como el 1º de abril cae en fin de semana este año, el Congreso promulgó una ley declarando que "todas las bromas y chistes y otras formas de travesuras en April Fool's deben llevarse a cabo, por ley, el lunes día 3 de abril". Hagan planes según esto. (Y, oh sí, -- "April Fool's"!)




P: ¿Cuál es la verdura menos popular en el Titanic?

Respuesta: ¡La lechuga iceberg! Así pues, la lechuga iceberg es también la menos nutritiva de una de las familias de verduras más nutritivas. ¡Prueba otras clases de verduras en ensaladas y sandwiches para lograr un mayor sabor y un mayor valor nutritivo!

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

Lunes, 3 de Abril

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, 4 de Abril

Desayuno
 Marshmallow Matey's
 Pan Dulce
 Plátanos

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

Miércoles, 5 de Abril

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, 6 de Abril

Desayuno
 Raisin Bran
 Panecillo de Plátano
 Fruta en Copa

Almuerzo
 Manager's Choice
 Ensalada
 Vegetales en Copa
 Uvas/Manzana
 Jícama

Viernes, 7 de Abril

Desayuno
 Marshmallow Matey's
 Pan Francés
 Rebanadas de Manzana

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

Lunes, 10 de Abril

Desayuno
 Honey Nut Scooters
 Burrito de Chorizo
 Jugo de Manzana

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

Martes, 11 de Abril

Desayuno
 Marshmallow Matey's
 Yogur
 Plátanos

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

Miércoles, 12 de Abril

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, 13 de Abril

Desayuno
 Raisin Bran
 Panecillo de Mora
 Fruta en Copa

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

Viernes, 14 de Abril

NO HAY CLASES



Los pimientos verdes eran antes la única clase de pimientos frescos vendidos en EE.UU. Ahora es común en las tiendas ver pimientos rojos, amarillos, anaranjados e incluso morados. Todos empiezan de la misma manera, todos los pimientos son verdes cuando no están maduros, y adquieren su color (y dulzor) si se deja que se maduren en la planta.



WONDERS OF THE WORLD

photo: aloha-hawaii.com



HAWAII VOLCANOES NATIONAL PARK

Los volcanes Mauna Loa y Kilauea de Hawái son famosos por el calor, en especial la espectacular lava del Kilauea que fluye al Pacífico. No obstante, Mauna Loa también se eleva casi 14.000 pies por encima de la costa, lo suficiente para que haya algo de nieve todo el año, y a veces mucha. El pasado diciembre, cayeron varios pies en las montañas más altas de Hawái, y el mes pasado en marzo hubo un aviso de tormenta de nieve. Este surfista de nieve está tomando un poco de aire cerca del observatorio astronómico más grande del mundo en la cima del Mauna Kea, un volcán dormido y la más alta de las montañas hawaianas.

★ LA HISTORIA DE NUESTRA NACIÓN ★

Esta es la cúpula del Capitolio de Estados Unidos en Washington, D.C. La parte del edificio justo debajo de la Estatua de la Libertad cerca de la punta es lo que los arquitectos llaman "tholos", y si la luz del tholos del Capitolio está encendida por la noche, eso significa que el Senado de EE.UU. o la Cámara de Representantes de EE.UU. o los dos están en sesión. Se cree que esta tradición empezó en el siglo XIX cuando muchos miembros del Congreso vivían en pensiones de la zona y necesitaban saber cuándo se iban a reunir!

Library of Congress, Prints and Photographs Division.

★ CON LIBERTAD Y JUSTICIA PARA TODOS ★

Lunes, 17 de Abril

NO HAY CLASES

Martes, 18 de Abril

Desayuno
Marshmallow Matey's
o
Pan Desayunal
Plátanos

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

Miércoles, 19 de Abril

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, 20 de Abril

Desayuno
Raisin Bran
o
Panecillo de Manzana
Fruta en Copa

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

Viernes, 21 de Abril

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, 24 de Abril

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, 25 de Abril

Desayuno
Marshmallow Matey's
o
Yogur
Plátanos

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

Miércoles, 26 de Abril

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, 27 de Abril

Desayuno
Raisin Bran
o
Panecillo de Chocolate
Fruta en Copa

Almuerzo
Pollo Horneado
Wafles
Frijoles
Ensalada
Uvas/Manzana
Jícama

Viernes, 28 de Abril

Desayuno
Marshmallow Matey's
o
Pan Francés
Rebanadas de Manzana

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