



# Menús para Mayo de 2017

## Distrito Escolar de South Whittier

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

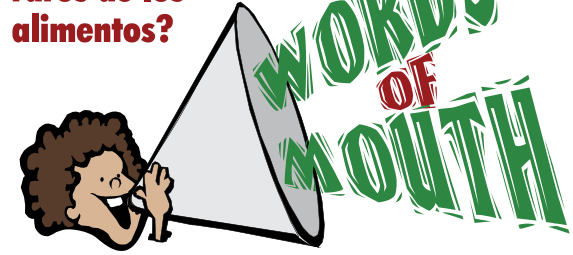
### Disponible a diario

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: \$0.50

¿De donde vienen todos estos nombres raros de los alimentos?



Este mes: "Se venden como panqueques"



Cuando hay un producto con gran demanda, decimos que se "venden como panqueques". La frase probablemente se deriva de los días en que los panqueques eran tan populares en eventos, como ferias de condados y reuniones sociales de iglesias que los cocineros no podían hacerlos suficientemente rápidos para satisfacer a todos!

#### Lunes, 1er de Mayo

##### 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, 2 de Mayo

##### Desayuno

Marshmallow Matey's  
 Pan Dulce  
 Plátanos

##### Almuerzo

Tacos de Rez con Tortilla  
 Arroz Español  
 Lechuga y Tomate Picada  
 Ensalada  
 Plátanos  
 Fruta en Copa

#### Miércoles, 3 de Mayo

##### Desayuno

Frosted Mini Spooners  
 Taco Desayunal  
 Rebanadas de Naranja

##### Almuerzo

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

#### Jueves, 4 de Mayo 4

##### Desayuno

Raisin Bran  
 Panecillo de Plátano  
 Fruta en Copa

##### Almuerzo

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

#### Viernes, 5 de Mayo 5

##### Desayuno

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

##### Almuerzo

Nachos de Rez con Queso  
 Tostito's Scoops  
 Ensalada/Zanahorias  
 Chiquas  
 Fruta en Copa  
 Galletas de Chocolate  
 Jícama

#### Lunes, 8 de Mayo 8

##### 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, 9 de Mayo 9

##### Desayuno

Marshmallow Matey's  
 Yogur  
 Plátanos

##### Almuerzo

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

#### Miércoles, 10 de Mayo 10

##### 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, 11 de Mayo 11

##### Desayuno

Raisin Bran  
 Panecillo de Mora  
 Fruta en Copa

##### Almuerzo

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

#### Viernes, 12 de Mayo 12

##### Desayuno

Marshmallow Matey's  
 Panecillo de Salchicha  
 Rebanadas de Manzana

##### Almuerzo

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

# ¡Gracia mamá!



Feliz Día de la Madre  
 Domingo, 14 de mayo

Lunes, 15 de Mayo

**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, 16 de Mayo

**Desayuno**

Marshmallow Matey's  
o  
Pan Desayunal  
Plátanos

**Almuerzo**

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

Miercoles, 17 de Mayo

**Desayuno**

Frosted Mini Spooners  
o  
Pan Francés  
Rebanadas de Naranja

**Almuerzo**

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

Jueves, 18 de Mayo

**Desayuno**

Raisin Bran  
o  
Panecillo de Manzana  
Fruta en Copa

**Almuerzo**

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

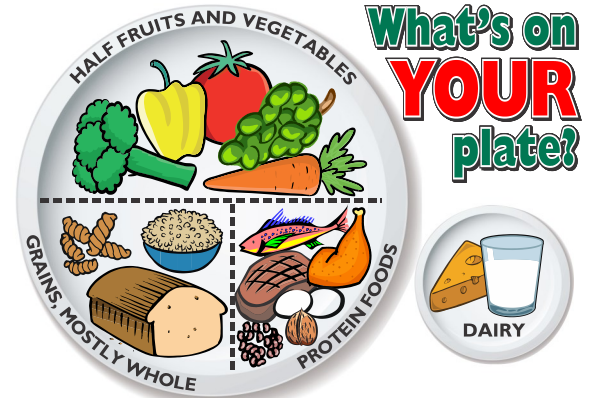
Viernes, 19 de Mayo

**Desayuno**

Marshmallow Matey's  
o  
Palitos de Panque  
Rebanadas de Manzana

**Almuerzo**

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



¡Trata de obtener siempre el 100%!



¡El pan más saludable y sabroso que puedes comer es aquel que dice "100% de trigo integral". Comprueba una barra del pan que comas normalmente. ¿Dice "100%" en la etiqueta delantera? ¿Es "harina de trigo integral" el primer ingrediente indicado? ¿Indica la etiqueta "Nutrition Facts" que el pan tiene al menos 2 gramos de fibra por rodaja? Si contestaste sí a las 3 preguntas, enhorabuena – ¡puntuas 100%! Si no contestaste sí a las tres, ¡prueba el pan de trigo integral 100%!

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

Lunes, 22 de Mayo

**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, 23 de Mayo

**Desayuno**

Marshmallow Matey's  
o  
Yogur  
Plátanos

**Almuerzo**

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

Miercoles, 24 de Mayo

**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, 25 de Mayo

**Desayuno**

Raisin Bran  
o  
Panecillo de Chocolate  
Fruta en Copa

**Almuerzo**

Pollo Horneada  
Waffles  
Frijoles  
Ensalada  
Uvas/Manzana  
Jícama

Viernes, 26 de Mayo

**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

Lunes, 29 de Mayo



DÍA DE CONMEMORACIÓN DE LOS CAÍDOS  
HOY NO HAY CLASES

Martes, 30 de Mayo

**Desayuno**

Marshmallow Matey's  
o  
Pan Dulce  
Plátanos

**Almuerzo**

Tacos de Rez con Tortilla  
Arroz Español  
Lechuga y Tomate Picada  
Ensalada  
Plátanos  
Fruta en Copa

Miercoles, 31 de Mayo

**Desayuno**


Frosted Mini Spooners  
o  
Taco Desayunal  
Rebanadas de Naranja

**Almuerzo**

Manager's Choice  
Zanahorias Chiquas  
Naranja  
Fruta en Copa

**★ LA HISTORIA DE NUESTRA NACIÓN ★**

**E**l poeta y periodista estadounidense Walt Whitman, uno de los escritores más originales y aclamados del país, nació el 31 de mayo de 1819 en Long Island, estado en Nueva York. Empezó a trabajar en su obra maestra, una colección de poemas titulada Hojas de hierba, antes de 1850 y revisó y amplió continuamente el libro hasta su muerte en 1892. Está considerado como el primer poeta realmente estadounidense, y se le recuerda particularmente por poemas como "Canción de mí mismo" y "Oh capitán, mi Capitán!", que escribió después del asesinato del Presidente Abraham Lincoln. Whitman también trabajó como voluntario en hospitales del Ejército durante la Guerra de Secesión, ayudando a cuidar de los soldados heridos.



**★ CON LIBERTAD Y JUSTICIA PARA TODOS ★**