

<p><b>Desayuno:</b> <b>3</b>  <b>Nuevo: Arma tu propio bol con yogurt</b>  <b>Almuerzo:</b>                  Nachos con carne y queso <b>Nº 2 por votación</b>                  Emparedado de hamburguesa de pollo Tyson                  Emparedado de jamón y queso                  Paquete de colación de hummus  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>4</b>                  Biscochos y salsa de salchicha  <b>Almuerzo:</b>                  Chile con patatas fritas                  Pizza de queso de Big Daddy                  Emparedado submarino de atún                  Ensalada de pizza Peppi con panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>5</b>                  Emparedado tipo muffin de jamón y queso  <b>Almuerzo:</b>                  Palitos de pan con queso con salsa marinara <b>Nº 5 por votación</b>                  Nuggets de pollo con panecillo integral                  Emparedado de Stacks con patatas fritas                  Ensalada de taco de carne con trocitos de tortilla                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>6</b>                  Gofres pequeños con jarabe de arce con compota de frutilla tibia  <b>Almuerzo:</b>                  Cerdo a la barbacoa en un panecillo                  Pizza de queso <b>Nº 1 por votación</b>                  Emparedado submarino estilo italiano                  Ensalada de pollo crocante con un panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>7</b>                  Panquecito de arándanos recién horneado  <b>Almuerzo:</b>                  Espagueti con salsa de carne                  Hamburguesa con queso, hamburguesa sola o hamburguesa vegetariana con patatas fritas                  Ensalada César de pollo con un panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>
--	---	---	--	--

Resultados de la encuesta de los estudiantes de primaria "vota y te escucharán": La opción ganadora es la pizza con 137 votos, los nachos tuvieron el 2<sup>do</sup> lugar con 95 votos, las enchiladas tuvieron el 3<sup>er</sup> lugar con 61 votos, los pretzels con queso tuvieron el 4<sup>o</sup> lugar con 51 votos y los palitos de pan con queso tuvieron el 5<sup>o</sup> lugar con 25 votos en la votación del plato principal favorito de todos los tiempos.

<p><b>Desayuno:</b> <b>10</b>                  Palitos de tostada francesa con jarabe  <b>Almuerzo:</b>                  Enchilada de frijoles y queso <b>Nº 3 por votación</b>                  Emparedado de hamburguesa de pollo Tyson                  Emparedado americano                  Ensalada César de pollo con un panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>11</b>                  Yogurt con galletas Graham o avena remojada  <b>Almuerzo:</b>                  Salsa teriyaki de carne sobre arroz                  Pizza de pepperoni o queso                  Emparedado de jamón y queso                  Ensalada de pizza Peppi con panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>12</b>                  Huevos revueltos y tostada  <b>Almuerzo:</b>                  Salsa de pavo sobre puré de patatas con un panecillo integral                  Nuggets de pollo con panecillo integral y ejotes                  Ensalada de taco de carne SW con trocitos de tortilla                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>13</b>                  Bagel simple o de arándanos con queso crema  <b>Almuerzo:</b>                  Banderilla horneada                  Pizza de queso                  Emparedado submarino de atún                  Ensalada de pollo crocante con un panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>14</b>                  Rollito de canela  <b>Almuerzo: ¡Día de San Valentín!</b>                  Pollo y gofres estilo Cupido                  Derrite tu corazón                  Pretzel suave con queso <b>Nº 4 por votación</b>                  Emparedado deli encantador                  Ensalada César de pollo adorable                  Emparedado de mantequilla de nueces o de semillas de girasol y jalea  <b>Postre de jalea roja y crema batida fría</b></p>
--	--	---	---	---



<p><b>Desayuno:</b> <b>18</b>                  Frudel de manzana  <b>Almuerzo:</b>                  Palitos de pescado con patatas fritas y un panecillo integral                  Pizza de pepperoni o queso                  Emparedado submarino estilo italiano                  Ensalada César de pollo con un panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>19</b>                  Emparedado tipo muffin de huevo y queso  <b>Almuerzo:</b>                  Posole con trocitos de tortilla                  Nuggets de pollo con un panecillo integral y ejotes                  Emparedado de jamón y queso                  Ensalada de taco de pollo con trocitos de tortilla                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>20</b>                  Huevos revueltos y tostada  <b>Un día divertido: palitos chinos</b>                  Opción: Carne teriyaki o pollo agri dulce con arroz frito                  Ensalada de pollo mandarin con un panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i>  <b>Postre: galletas de la fortuna</b></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>21</b>                  Panquecito de banana recién horneado  <b>Almuerzo:</b>                  Emparedado de pollo parmesano                  Hamburguesa con queso o hamburguesa sola o hamburguesa vegetariana con patatas fritas                  Emparedado delicioso de pavo/jamón y queso                  Ensalada de pizza Peppi con panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>
--	---	--	---

<p><b>Desayuno:</b> <b>24</b>                  Pizza de salchicha de desayuno  <b>Almuerzo:</b>                  Tot'Chos de carne y queso con un panecillo integral                  Emparedado de hamburguesa de pollo Tyson                  Emparedado americano                  Ensalada César de pollo con un panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>25</b>                  Bocados de panqueque tibios con jarabe  <b>Almuerzo:</b>                  Bol con pollo y puré de patatas con un panecillo integral                  Pizza de pepperoni o queso                  Emparedado de jamón y queso                  Ensalada de pizza Peppi con panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>26</b>                  Emparedado tipo biscocho de salchicha y queso  <b>Almuerzo:</b>                  Palitos de pan con queso y salsa marinara                  Salsa de hamburguesa sobre puré de patatas con un panecillo integral                  Ensalada de taco de carne SW con trocitos de tortilla                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>27</b>                  Parfait de fruta y yogurt  <b>Almuerzo:</b>                  Pollo a la naranja sobre arroz                  Pizza de queso                  Emparedado submarino de ensalada de atún                  Ensalada de pollo crocante con un panecillo integral                  Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>	<p><b>Desayuno:</b> <b>28</b>                  Rollito de canela glaseado fresco  <b>Almuerzo: ¡Día nacional del Chile!</b>  <b>Nuevo: Panquecito de Chile y maíz</b>                  Hamburguesa con queso o hamburguesa sola o hamburguesa vegetariana con patatas fritas                  Emparedado de jamón y queso                  Ensalada preparada con panecillo integral  <i>Incluye frutas, vegetales y leche</i></p>
---	---	--	--	--

FUTUROS CHEFS DE 3<sup>ER</sup>, 4<sup>TO</sup> Y 5<sup>TO</sup> GRADO: ¿CUÁL ES SU ALMUERZO REINVENTADO DE LA ESCUELA FAVORITO?



EL DESAYUNO INCLUYE: UN PLATO PRINCIPAL DIARIO A ELECCIÓN O CEREAL CALIENTE O FRÍO CON TOSTADA O PALITOS DE QUESO, O BAGEL CON QUESO CREMA, O YOGURT CON GALLETAS GRAHAM, Y UNA VARIEDAD DE FRUTA Y LECHE

**FUTURE CHEFS**  
 Item featured today!  
 Plazo del concurso de recetas ¡Miércoles 12 de febrero!



## ¿Cuáles son mejores: los productos agrícolas frescos o congelados?

Los alimentos congelados tienen la mala reputación de ser chatarra procesada, pero la verdad es que algunos de los alimentos más saludables se encuentran en la sección de congelados. Las frutas y los vegetales comienzan a perder nutrientes desde que los cosechan. Al congelar las frutas y los vegetales al poco tiempo de ser cosechados, se les permite madurar por completo, lo que significa que están llenísimos de vitaminas, minerales y antioxidantes, y al congelarlos se “bloquea” la pérdida de nutrientes. Inspecciones de productos agrícolas congelados han revelado niveles más altos de antioxidantes, incluyendo polifenoles, antocianinas, luteína y betacaroteno. Además, la congelación rara vez destruye los nutrientes.

En un informe, el contenido de vitamina C de un brócoli fresco cayó en picada al menos 50% en una semana, pero bajó solo 10% durante todo un año al ser congelado. Además de tener un perfil nutricional superior (porque la congelación preserva los alimentos), no se necesitan aditivos indeseados en las bolsas de alimentos congelados, como espinacas y frutillas. Además, la mayoría de los paquetes de frutas y vegetales congelados incluyen solo un ingrediente: simplemente la fruta o el vegetal. Para terminar, los productos agrícolas congelados no necesitan ser lavados, pelados ni picados. Esto hace que sea súper fácil añadirlos a cualquier comida en el hogar cuando el tiempo es limitado.

### Sea activo durante el Mes del Corazón de los EE. UU.

Es el Mes del Corazón y el momento perfecto de elaborar un plan de ejercicios diarios para usted y sus niños. La actividad física es buena para el cuerpo de los niños. Promueve el crecimiento y el desarrollo, y se debe alentar durante todo el día en niños pequeños (de 3 a 5 años). Al menos 60 minutos de actividad al día ayuda a los niños mayores y adolescentes a fortalecer huesos y músculos, desarrollar resistencia y mantener un peso saludable. Hay evidencia creciente de que la actividad física de moderada a vigorosa también ayuda a mejorar las destrezas de pensamiento crítico, los promedios de calificaciones y las calificaciones de las pruebas estandarizadas de los niños.

Planifique su horario para que sus niños realicen al menos 60 minutos de actividad física al día. Esto se puede hacer de una vez o en periodos más cortos durante el día. Trate de elegir actividades que sus hijos disfruten. Considere saltar la cuerda, jugar rayuela, lanzar el *frisbee*, pasear al perro, trotar, andar en bicicleta, etc. La clave es divertirse para que la actividad se asocie a experiencias positivas. También recuerde alentar, recompensar y animar a sus hijos por hacer actividad física ofreciendo el equipamiento y la inspiración que necesitan.

Nuestro personal del servicio de alimentación prepara y sirve algunos productos que pueden contener ingredientes identificados como alérgenos alimenticios. Para más información sobre las alergias alimenticias, visite este sitio web: <http://www.foodallergy.org/>.

### Receta fresca SALTEADO DE MANZANA Y ZANAHORIA

- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 1/7 taza de cebolla (cubos pequeños)
- ½ taza de apio (rebanadas finas)
- 2 tazas de zanahoria (rebanadas de 1")
- 1 taza y 2 cucharadas de agua (separadas)
- 1 ½ taza de manzana (con cáscara/ácidas/cubos grandes)
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de harina de maíz
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de perejil (picado)

1. Prepare los ingredientes según las instrucciones.
2. Sofría las cebollas y el apio en aceite de oliva por dos minutos en una cacerola mediana hasta que estén blandos.
3. Añada 1 taza de agua y las zanahorias a la cacerola y hierba a fuego lento hasta que las zanahorias estén crujientes pero blandas.
4. Cole lo que quede de agua. Añada las manzanas, la miel y el jugo de naranja a las zanahorias y saltee por 5 minutos.
5. Combine la harina de maíz con las 2 cucharadas de agua restantes y añada la mezcla a la cacerola.
6. Añada sal y pimienta al gusto.
7. Deje hervir a temperatura media y luego hierva a fuego lento por 2 minutos. Adorne con perejil y sirva.



PRIMARIAS TABLE ROCK Y HILLSIDE:  
PROGRAMA COMUNITARIO DE ELEGIBILIDAD = 1 DESAYUNO Y 1 ALMUERZO SIN COSTO PARA LOS ESTUDIANTES  
DESAYUNO DE ADULTO \$2.65 ALMUERZO DE ADULTO \$3.90  
LECHE \$.65

INVIERTA EN LA SALUD DE SU ESTUDIANTE A LARGO PLAZO  
¡APROVECHE LAS COMIDAS DE LA ESCUELA!