

2
Semana Nacional del Desayuno de la Escuela
Gofres del gato en el sombrero con fresas
Almuerzo: ¡Día Nacional de Dr. Seuss!
Huevos verdes con jamón y tostada
Emparedado de hamburguesa de pollo
Emparedado de pavo y queso
Ensalada del chef con un panecillo integral
Emparedado de mantequilla de nueces o semillas y jalea
Incluye frutas, vegetales y leche

3
Semana Nacional del Desayuno de la Escuela
Pizza de salchicha de desayuno
Almuerzo:
Carne teriyaki y brócoli sobre arroz
Palitos de pan con queso y salsa marinara
Emparedado submarino estilo italiano
Ensalada César de pollo con un panecillo
Incluye frutas, vegetales y leche

4
Semana Nacional del Desayuno de la Escuela
Bol de desayuno de huevos revueltos
Almuerzo:
Posole con trocitos de tortilla
Hot dog en un panecillo integral
Emparedado de jamón y queso
Ensalada de taco de pollo con trocitos de tortilla
Emparedado de mantequilla de semillas/nueces con jalea
Incluye frutas, vegetales y leche

5
Semana Nacional del Desayuno de la Escuela
Avena remojada con fresas
Almuerzo:
Queso derretido con sopa de tomate
Pizza de pepperoni o queso
Emparedado submarino de atún y ensalada
Ensalada Poppin' de pollo con panecillo integral
Incluye frutas, vegetales y leche

6
Semana Nacional del Desayuno de la Escuela
Rollo de canela glaseado
Almuerzo: ¡VIERNES DE GALLETAS!
Patatas con tocino y queso
Hamburguesa con queso, hamburguesa sola o de vegetales
Combo delicioso
Ensalada de pizza Peppi con un panecillo
Incluye frutas, vegetales y leche

Listo o no, ¡se viene el cambio de hora de verano! ¡No se preocupe, estamos listos para usted! ¡Revise nuestro menú para los que se queden dormidos el 9 de marzo!

9
Desayuno:
Arme su propio bol con yogur
Almuerzo: ¡Un día divertido!
Nuevo: menú para los que se quedaron dormidos
Elija: Panqueques o gofres con huevos revueltos y salchicha
O
Emparedado de jamón y queso
Incluye frutas, vegetales y leche

10
Desayuno:
Bocados de panqueque con jarabe
Almuerzo:
Salchicha torcida
Palitos de pan con queso y salsa marinara
Emparedado submarino de atún y ensalada
Ensalada de pizza Peppi con un panecillo
Incluye frutas, vegetales y leche

11
Desayuno:
Emparedado tipo muffin de jamón y queso
Almuerzo:
Nuggets de pollo con panecillo integral
Emparedado de Stacks con patatas fritas
Emparedado de mantequilla de semillas/nueces
Ensalada de taco de carne con trocitos de tortilla
Incluye frutas, vegetales y leche

12
Desayuno:
Gofres pequeños con jarabe de arce
Almuerzo:
Emparedado de carnitas de cerdo
Pizza de pepperoni o queso
Emparedado submarino estilo italiano
Ensalada de pollo crocante con un panecillo
Incluye frutas, vegetales y leche

13
Desayuno:
Panquecito de fresa estilo casero
Almuerzo: ¡VIERNES DE GALLETAS!
Pasta de queso blanco
Hamburguesa con queso, hamburguesa sola o de vegetales
Emparedado de mantequilla de semillas/nueces con jalea
Ensalada César de pollo con rollito integral
Incluye frutas, vegetales y leche

16
Desayuno:
Palitos de tostada francesa con jarabe
Almuerzo:
Enchilada de frijoles y queso
Emparedado de hamburguesa de pollo
Emparedado submarino americano
Ensalada César de pollo con un panecillo
Incluye frutas, vegetales y leche

17
Desayuno:
Frudel de manzana
Almuerzo: Día de San Patricio
Salsa de carne estilo Dublín sobre arroz
Palitos de pan con queso y salsa marinara
Hamburguesa con ensalada de pizza Peppi con un panecillo
Emparedado de mantequilla de semillas/nueces con jalea
Incluye frutas, vegetales y leche

18
Desayuno:
Rollo de canela glaseado
Almuerzo: ¡MIÉRCOLES DE GALLETAS!
Emparedado de jamón de pavo y queso caliente
Filete de pollo, puré de patatas, salsa y un panecillo
Emparedado de mantequilla de semillas/nueces con jalea
Ensalada de taco de carne con trocitos de tortilla
Incluye frutas, vegetales y leche

19
REUNIONES DE PADRES DE FAMILIA Y MAESTROS

20
REUNIONES DE PADRES DE FAMILIA Y MAESTROS

23
VACACIONES DE PRIMAVERA

24
VACACIONES DE PRIMAVERA

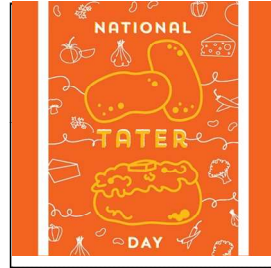
25
VACACIONES DE PRIMAVERA

26
VACACIONES DE PRIMAVERA

27
VACACIONES DE PRIMAVERA

30
Desayuno
Gofres y compota de fruta
Almuerzo:
Tot' Chos de carne y queso con un panecillo
Emparedado de hamburguesa de pollo
Emparedado submarino americano
Ensalada César de pollo con rollito integral
Emparedado de mantequilla de semillas/nueces
Incluye frutas, vegetales y leche

31
Desayuno
Bagel simple o de arándanos con queso crema
Almuerzo: ¡Día nacional de las patatas!
Patatas horneadas con:
Chile con queso o brócoli con queso
Emparedado de jamón y queso
Ensalada de pizza Peppi con panecillo integral
Incluye frutas, vegetales y leche



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



Semana Nacional del Desayuno de la Escuela

Las mañanas ajetreadas de los días de semana dificultan que muchas familias y estudiantes tengan tiempo para tomar un desayuno saludable. Sin embargo, información del Departamento de Agricultura de Estados Unidos muestra que más y más estudiantes están empezando sus días con desayunos nutritivos en las cafeterías de sus escuelas. El Programa de Desayuno de la Escuela actualmente sirve a más de 14 millones de estudiantes todos los días. Estudios demuestran que los estudiantes que toman desayuno en la escuela tienen más probabilidades de:

- tener niveles altos de rendimiento en matemáticas
- tener calificaciones más altas en las pruebas estandarizadas
- estar más concentrados, tener mejor memoria y estar más alerta
- tener mejor asistencia, conducta y desempeño académico
- mantener un peso saludable

La Semana Nacional del Desayuno de la Escuela le recuerda a toda la comunidad escolar que el desayuno de la escuela les ofrece a todos los estudiantes iniciar el día de forma saludable y con energía. Un desayuno saludable con el equilibrio apropiado de nutrientes es importante para los estudiantes de todas las edades, pero desafortunadamente, a medida que los estudiantes pasan de la escuela intermedia a la escuela preparatoria, la participación en los programas de desayuno de la escuela tiende a bajar. Con cada vez más exigencias en las actividades académicas, extracurriculares y deportes, desayunar durante los años de la adolescencia es una forma de asegurar que los estudiantes reciban la mejor educación posible para inspirar un futuro más brillante. Hacer que el desayuno sea una parte estándar del día en la escuela primaria ayuda a establecer un hábito que es más probable que mantengan en la adolescencia.

Mes de la Historia de las Mujeres: mujeres famosas en el rubro de la alimentación

En reconocimiento del Mes de la Historia de las Mujeres, destacamos a pioneras que cambiaron la forma en que vemos la comida.

Ruth Fertel fue mejor conocida por sus contribuciones como la fundadora de Ruth's Chris Steak House. En 1965, se dio cuenta de que necesitaba ganar más dinero para enviar a sus hijos a la universidad. Encontró un restaurante a la venta en un periódico de Nueva Orleans llamado Chris' Steak House. Hoy en día hay más de 80 establecimientos de Ruth Chris Steak House en Estados Unidos y el extranjero.

Julia Child fue una chef, autora e ícono de televisión famosa. Julia cursó la mayor parte de sus estudios de cocina en Francia justo después de la Segunda Guerra Mundial, cuando la mayoría de los chefs franceses eran hombres. Con sus ganas y alegría, Julia rápidamente se destacó entre sus compañeros y expandió su imperio de cocina. Hoy sigue siendo un ícono de la cocina para hombres y mujeres en todo el mundo.

Buwei Yang Chao se destacó en algunas áreas diferentes debido a lo que aportó a la cultura estadounidense. En la industria alimentaria, trajo a Estados Unidos el concepto de comida china. No solo enseñó a preparar comida china, sino también a comerla.

Alice Waters es conocida principalmente por el apoyo que brinda al movimiento orgánico. Siempre ha sentido pasión por los alimentos cultivados localmente, saludables y libres de pesticidas y herbicidas. También le apasiona reducir la obesidad y promover la vida sana entre los niños.

Edna Lewis fue una chef y autora, más conocida por sus contribuciones a la cocina tradicional del sur. Edna Lewis se convirtió en la cocinera del Café Nicholson y atendió a William Faulkner, Marlon Brando y Eleanor Roosevelt, entre otros.

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

TORTILLA DE CLARAS DE HUEVO CON ESPINACAS O ACELGAS (RINDE 1 TORTILLA)

- 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 2 tazas de hojas de espinaca o acelga
 - Pimienta (recién molida)
 - 3 claras de huevos batidas con 1/2 cucharadita de mejorana o cebollín
1. Caliente una cucharada de aceite en un sartén antiadherente.
 2. Añana la espinaca o acelga y cocine hasta que se ablande.
 3. Condimente con sal y pimienta, y luego déjela en un plato.
 4. Añana la segunda cucharada de aceite al sartén y luego agregue las claras. Mueva el sartén para esparcirlas, luego cocine a temperatura media hasta que se asienten.
 5. Condimente con una pizca de sal y pimienta, ponga la espinaca sobre 1/3 de las claras, luego empuje las claras para formar una tortilla enrollada.



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

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