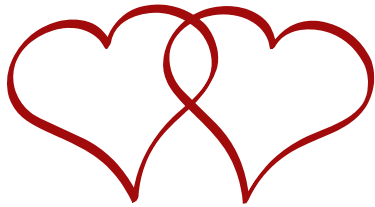


Menús para Febrero de 2012

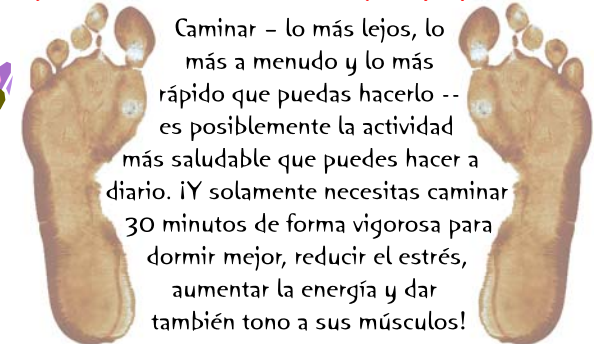


Cabo Henlopen del Distrito Escolar
Esta institución es un empleador de igual oportunidad.

Disponible a diario

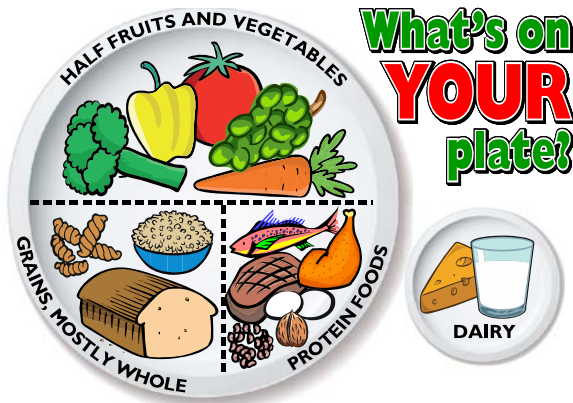
Desayuno: Yogur, Galletas
Tostadas, fruta, zumos de frutas y
Almuerzo: Ensalada del Chef ~
Galletas, Yogurt Galletas ~
Mantequilla de maní y jalea
Sandwich de atún, jamón y queso
Sandwich
(Incluye dos lados + leche!)
Leche descremada, leche 1%,
chocolate sin grasa

DEJAR HUELLAS.



Caminar – lo más lejos, lo más a menudo y lo más rápido que puedas hacerlo -- es posiblemente la actividad más saludable que puedes hacer a diario. ¡Y solamente necesitas caminar 30 minutos de forma vigorosa para dormir mejor, reducir el estrés, aumentar la energía y dar también tono a sus músculos!

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



**What's on
YOUR
plate?**



En todas las comidas completas que servimos se puede escoger entre leche blanca con poca grasa o leche de chocolate sin grasa

¿Cactus que se pueden comer?

Los segmentos de los nopales son un alimento popular en México y muchos países centroamericanos, así como en partes del sur de Europa, Oriente Medio, India, África del norte y suroeste de EE.UU. Sabe como un ejote o pimienta verde ligeramente ácido.



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

Miércoles, 01 de febrero

desayuno
Mini Cinni

almuerzo
Hot Dog en bollo

Elección de dos
Baked Beans
chucrut
mandarina
jugo de fruta
Sopa: Crema de patata
* Bonus: SunChips

Jueves, 2 de febrero

desayuno
Salchicha y Huevo
Inglés Muffin

almuerzo
Filete de Pescado
~ El pan de trigo entero

Elección de dos
Mac-N-Cheese
Los tomates estofados
Espinacas, uvas
jugo de fruta
Sopa: almeja de

Viernes, 03 de febrero

desayuno
Waffle Stix

almuerzo
Cheese Steak sobre Bun

Elección de dos
papas fritas
Lechuga y tomate
Melocotones
refrigerados
jugo
Sopa: Elección del Chef

Lunes, 06 de febrero

desayuno
Harina de avena caliente

almuerzo
Nuggets de pollo
~ Rollo caliente

Elección de dos
patatas al perejil
Guisantes y zanahorias
pedacitos de piña
jugo
Sopa: Guisantes-n-bolas
de masa hervida

Martes, 07 de febrero

desayuno
Bagel w / wo crema de queso

almuerzo
pizza de Osa
w / wo salsa marinara

Elección de dos
Mezcla de California
duraznos congelados
jugo de fruta
Sopa: Beef Noodle
Bono *: Pastel de cumpleaños!

Miércoles, 8 de febrero

desayuno
Salchichas Pancake en palillo

almuerzo
Jamón y Queso en Pan
Pretzel

Elección de dos
Mix de invierno
puré de manzana
jugo de fruta
Sopa: Crema de brócoli

Jueves, 9 de febrero

desayuno
De grano entero para pan de canela

almuerzo
pizza de Queso
pepperoni Pizza

Elección de dos
ejotes
peras
jugo de fruta
Sopa: Elección del Chef

Viernes, 10 de febrero



**No hay
clases
hoy**