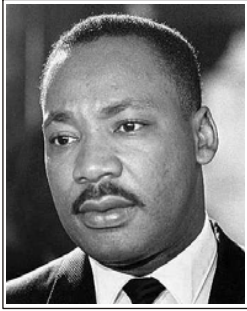


Monday, January 16



Hoy no habrá clases en honor del cumpleaños de Martin Luther King Jr.

Tuesday, January 17

desayuno
Harina de avena caliente

almuerzo
pollo Patty
El panecillo de trigo integral

Elección de dos
Puré de Papas Salsa ~ chícharos
Trozos de piña, jugo de Sopa: fideos de pollo

Wednesday, January 18

desayuno
Huevo cocido ~ Brindis

almuerzo
Quesadilla de pollo

Elección de dos
Arroz Español
El maíz cocido al vapor
Puré de manzana, jugo de Sopa: Verduras Saludable

Thursday, January 19

desayuno
Bagel w / wo crema de queso

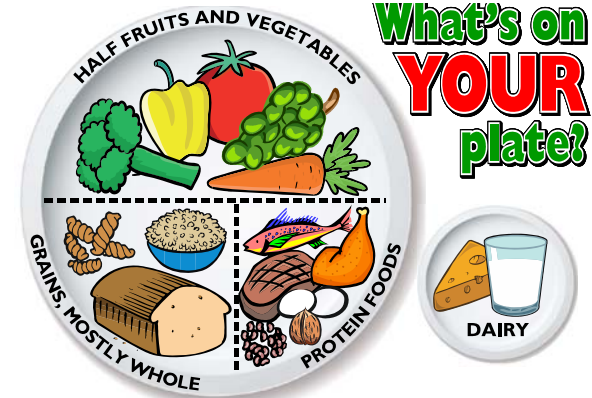
almuerzo
pizza de Queso pepperoni Pizza

Elección de dos
Mezcla de California mandarinas
jugo de fruta
Sopa: Elección del Chef

Friday, January 20



K-8 No hay clases hoy!



¿Zanahorias moradas?



Es cierto – hasta hace unos cientos de años, las zanahorias eran moradas, no anaranjadas. Los agricultores holandeses de fines del siglo XVI empezaron a recoger zanahorias “mutantes” de color blanco y amarillo y cultivarlas de forma selectiva hasta que desarrollaron el sabor dulce y sabroso de las zanahorias anaranjadas que nos gusta hoy!

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

Monday, January 23

desayuno
Harina de avena caliente

almuerzo
Egg Roll chinos ~ Salsa agridulce
Corn Dog

Elección de dos
El arroz cocido al vapor
Mezcle verduras Fry
Duraznos, jugo de frutas
Sopa: Verduras Pollo

Tuesday, January 24

desayuno
Salchichas Pancake en palillo

almuerzo
Nachos Beefy ~ Taza de queso

Elección de dos
maíz
uvas
jugo de fruta
Sopa: Crema de patata

Wednesday, January 25

desayuno
Mini Pan de trigo y miel

almuerzo
Costilla sobre Bun

Elección de dos
ejotes
peras
jugo de fruta
Sopa: Sopa: Pollo Dumplings n

Thursday, January 26

desayuno
pizza de desayuno

almuerzo
Sloppy Joe en Bollo

Elección de dos
Patatas gratinadas
Mix de invierno
Las manzanas en rodajas, jugo de Sopa: Minestrone

Friday, January 27

desayuno
Pancakes

almuerzo
Chicken Tenders ~ Rollo caliente

Elección de dos
Mac-N-Cheese
Los tomates estofados
espinacas
cóctel de frutas
jugo de fruta
Sopa: Elección del Chef

Monday, January 30

desayuno
Harina de avena Caliente

almuerzo
hamburguesa con queso el bollo

Elección de dos
Cuñas de patata, brócoli
Lechuga y tomate
mandarinas
jugo de fruta
Sopa: Sopa: Guisantes n Dumplings

Tuesday, January 31

desayuno
Huevos revueltos con queso

almuerzo
taco de carne ~ Shell duro o blando

Elección de dos
Lechuga y tomate
Frijol negro, maíz
duraznos congelados
jugo
Sopa: Chili pollo



El Año Nuevo chino que empieza con la luna nueva del 23 de enero de 2012 es el año del Dragón.



Frijoles negros

Los frijoles negros han sido populares desde hace mucho en la cocina de México, América Central y Sudamérica. ¡Cuando hablamos de la combinación de proteínas, fibra y antioxidantes contra las enfermedades, no hay nada como los frijoles negros!