

WELCOME TO THE NEW YEAR!

MENÚS PARA ENERO DE 2012

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

Disponible a diario

Desayuno: Yogur, galletas Graham, 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

HAZLO TAMBIÉN POR TI.

Ofrecerse como voluntario no es solamente bueno para los que puedan necesitar ayuda - es también bueno para ti. Se ha comprobado que trabajar de voluntario mejora la confianza en uno mismo, enseña destrezas laborales, combate la depresión y aumenta la actividad física. ¡Es bueno para todos!

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

Cómete todo.



Quando los niños se "comen todo", sus notas mejoran. Ciertos estudios sugieren claramente que los niños que normalmente comen alimentos balanceados y nutritivos pueden prestar más atención en clase,

participar más e incluso puntuar mejor en las pruebas. Tratamos de hacer nuestra parte sirviendo comidas sanas en la escuela, por lo que esperamos que anime a sus niños a que coman con nosotros a menudo!

Breakfast **Lunch**
\$0.60 **\$0.90**

Get in touch with us today to learn more about free and reduced-price meals in our district:
302-645-1442 or cgordon@cape.k12.de.us

¡Despierta!

Si, han terminado las vacaciones, pero nos alegramos de verte - ¡y no falta tanto para las vacaciones de Primavera!

¡Bienvenidos!

Monday, January 9

desayuno
Harina de avena caliente

almuerzo
Nuggets de pollo ~ Pretzel Vara

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

Tuesday, January 3

desayuno
Harina de avena caliente

almuerzo
Hot Dog en bollo

Elección de dos
dom chips Baked Beans, chucrut Mandarina, jugo de Sopa: almeja de Manhattan

Tuesday, January 10

desayuno
Salchichas Pancake en palillo

almuerzo
pizza de Osa w / wo salsa marinara

Elección de dos
Mezcla de California Las rebanadas calientes de Apple jugo de fruta Sopa: Beef Noodle

Wednesday, January 4

desayuno
Mini Cinni

almuerzo
Barritas de Pescado ~ Pan de Maíz Muffin

Elección de dos
Mac-N-Cheese Tomates cocidos, guisantes Puré de manzana, jugo de frutas Sopa: Crema de patata

Wednesday, January 11

desayuno
De grano entero para pan de canela

almuerzo
Envuelta fajita de pollo

Elección de dos
maíz Lechuga y tomate Uva, jugo de frutas Sopa: Crema de brócoli

Thursday, January 5

desayuno
Waffle Stix

almuerzo
Cheese Steak sobre Bun

Elección de dos
Papas fritas, lechuga y tomate Melocotones refrigerado, jugo Bono *: B-Day Brownie! Sopa: Bean

Thursday, January 12

desayuno
Huevo y Queso Crema

almuerzo
Spaghetti w / sin Carne o salsa marinara ~ Ajo tostado

Elección de dos
ejotes Mezcla de frutas jugo de frutas Sopa: Elección del Chef

Friday, January 6

desayuno
Salchicha y Huevo Inglés Muffin

almuerzo
pizza de Queso pepperoni Pizza

Elección de dos
Ensalada w / Lite Dressing Pedacitos de piña, jugo de frutas Sopa: Elección del Chef

Friday, January 13

desayuno
Bagel de Desayuno

almuerzo
queso tostado

Elección de dos
sopa de tomate Zanahorias w / Dip Pera, jugo de frutas Bono *: Sun Chips!