

Menú para la escuela primaria - Febrero 2019
















































"We are one." [Somos uno.] – Fundación RAK

Celebremos la semana para realizar actos de bondad indiscriminados (RAKW, por sus siglas en inglés) del 18 al 22 de febrero de 2019


Visite el sitio web www.randomactsofkindness.org para obtener ideas sobre cómo puede difundir la bondad todos los días, incluyendo: dejar mensajes positivos en notas adhesivas para otros; plantar un árbol, donar juguetes, mantas o ropa que no necesite; hacer amistad con alguien que es nuevo en la escuela; sonreír; reír; o **darle las gracias a un maestro** para conmemorar RAKW.

El sitio web también ofrece calendarios con ideas de actos de bondad diarios, carteles, certificados para reconocer actos de bondad de otros, páginas para colorear, señaladores de páginas, juegos y más.

["La bondad es elegir amar en vez de odiar, la luz en vez de las tinieblas, compadecer en vez de enjuiciar"], activista de la fundación RAK

<p>4</p> <p>Pizza con queso </p> <p>Trozos de pollo empanizado estilo <i>Popcorn</i></p> <p>Palitos de pan tibios </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo ranchero </p> <p>Mezcla de frutas</p> <p>Palitos de jícama </p> <p>Palitos de camote </p> <p>Coliflor </p> 	<p>5</p> <p>Medallón de pollo</p> <p>Ejotes</p> <p>Hamburguesa de 100 % carne de res</p> <p>Maíz</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo César </p> <p>Rebanadas de manzana </p> <p>Rodajas de zanahoria </p> <p>Pepinillos</p> <p>Pan para hamburguesa </p> 	<p>6</p> <p>Fiesta de nachos con carne de res</p> <p>Totopos </p> <p>Trozos de pan italiano </p> <p>Salsa marinara</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo ranchero </p> <p>Plátanos </p> <p>Palitos de apio </p> <p>Chícharos japoneses</p> <p>Garbanzos</p>	<p>7</p> <p>Trozos de tostadas de pan integral a la francesa</p> <p>Trozos de salchicha de cerdo</p>  <p>Carne de res con salsa barbacoa estilo coreano</p> <p>Arroz integral </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo César </p> <p>Peras</p> <p>Tomates uva </p> <p>Rodajas de pepinos </p>	<p>8</p> <p>No hay clases</p>  <p><i>["Podemos ser bondadosos unos con otros y no estar de acuerdo en nada"]. Anónimo</i></p>
<p>11</p> <p>Hamburguesa de carne de res y queso</p> <p>Trozos de papa frita</p> <p>Sándwich de pollo picante</p> <p>Trozos de papa frita</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo César </p> <p>Jugo de frutas 100% natural</p> <p>Ensalada de tres tipos de frijol</p> <p>Palitos de jícama </p> <p>Pepinillos</p> <p>Pan para hamburguesa </p>	<p>12</p> <p>Almuerzo pre-empacado </p> <p><i>Tira de queso, yogur y rebanada de pan con moras</i></p> <p>Espagueti con salsa de carne de res</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo ranchero </p> <p>Manzanas</p> <p>Palitos de camote </p> <p>Ensalada de papas </p> 	<p>13</p> <p>Tiras de pollo</p> <p>Trozos de papa frita condimentada</p> <p>Sándwich de mantequilla de soya y mermelada </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Duraznos</p> <p>Palitos de apio </p> <p>Palitos de nabos </p> <p>Galletitas integrales <i>Goldfish</i> </p> 	<p>14</p> <p> Pizza con de carne de res y <i>pepperoni</i> de pavo</p>  <p>Tarta de pollo con verduras</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo ranchero </p> <p>Plátanos </p> <p>Rodajas de pepino</p> <p>Panecillo </p>	<p>15</p> <p>Pollo estilo Teriyaki</p> <p>Arroz integral sazonado </p> <p>Ensalada de taco con carne de res</p> <p>Totopos </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo César </p> <p>Peras</p> <p>Brócoli </p> <p>Rodajas de zanahorias </p> 

"Nos elevamos levantando a otros". – Robert Ingersoll

<p>18</p> <p>Trozos de pan integral a la francesa Trozos de salchicha de cerdo Lasaña de queso V </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo ranchero Piña Moras azules Rodajas de zanahoria Garbanzos </p>	<p>19</p> <p>Perro caliente de pavo Rebanadas de papa frita condimentada Croquetas de papa, jamón y queso (confeccionados con jamón de pavo)</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo César Fresas Ensalada de col Coliflor Pan para perro caliente </p>	<p>20</p> <p>Pollo y panqueque estilo waffle </p> <p>Trozos de pizza (contiene carne de cerdo) Salsa marinara</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo ranchero Naranjas mandarinas Tomates uva Palitos de apio </p>	<p>21</p> <p> Pizza con queso V Guisado de carne de res</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo César Raspado de frutas Palitos de jícama con chile y limón Panecillo </p>	<p>22</p> <p>Macarrones con ramitas de brócoli Maíz</p> <p>Trozos de pollo empanizado Maíz</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo ranchero Rebanadas de manzana Jugo de vegetales Brócoli Galletitas integrales Goldfish </p>
<p>25</p> <p>Trocitos de salchicha de pavo empanizados con harina de maíz Zanahorias Carne de res en salsa de tomate con frijoles Totopos </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo César Jugo de frutas 100% natural Mango Rodajas de zanahoria Coliflor </p>	<p>26</p> <p>Mezcla para tacos con carne de res en bolsa de totopos Maíz</p> <p>Sándwich de queso a la parrilla V </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo ranchero Duraznos Tomates uva Frijoles refritos Fritos </p>	<p>27</p> <p>Pizza con pepperoni de carne de res y pavo </p> <p>Almuerzo pre-empacado V Tira de queso, yogur y rebanada de panecillo con chispas de chocolate </p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo César Plátanos Ensalada de brócoli Palitos de jícama </p>	<p>28</p> <p>Panqueques de harina integral Salchicha de cerdo</p> <p> Pollo con mantequilla estilo indio Arroz integral</p> <p>Opciones en el mostrador de productos frescos</p> <p>Ensalada estilo ranchero Manzanas Palitos de apio Palitos de camote </p>	<p>Precios:</p> <p>Desayuno: \$1.25 Almuerzo: \$2.60 (Tarifa a precio reducido: 40¢) Leche para aquellos que "llevan almuerzo de casa": 50¢ *Todas las comidas incluyen leche.</p> 

Menú de desayuno diario

Todas las opciones de desayuno incluyen tira de queso, variedad de frutas y leche. Se ofrece diariamente un surtido de cereales.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Salchicha de cerdo y queso en panecillo inglés	Mini roles de canela de harina integral	Barra de frutas frescas y semillas de elaboración casera y rebanada de pan con moras	Mantecada de elaboración casera	Bagel con queso crema y mermelada

¡Fijese en todas las maneras en las que mantenemos nuestro menú saludable!

Legenda:

- V** = vegetariano
- = hecho con granos integrales (>50%)
- = fruta o vegetal fresco
- = En el menú se incluye producto del proyecto de la Granja a la escuela
- = Cocina del chef



¡Obtenga el menú diario en su teléfono!

Descargue la aplicación móvil Nutrislice
Obtenga información nutricional para cada comida, imágenes y descripciones.
Visite el nuevo sitio de menús de nuestro distrito en:
mmsd.nutrislice.com
Esta institución provee oportunidades equitativas.

¿Qué es la cocina del Chef?

La cocina del Chef es un nuevo programa diseñado para presentarles a nuestros estudiantes productos nuevos e interesantes. Para obtener más información sobre este programa, vaya a <https://food.madison.k12.wi.us/> y haga clic en el enlace *Chef's Kitchen*.

