



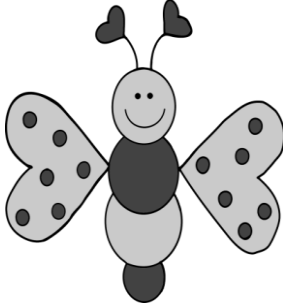
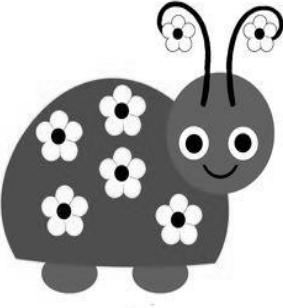
Febrero



Un almuerzo completo es: Una Proteína / granos Entrée, 1/2 taza de fruta, 3/4 de taza de vegetales, y la mitad-litro de leche.

Los estudiantes pueden seleccionar menos comida, pero debe ser cumplido por lo menos 1/2 taza de fruta o verdura en el almuerzo todos los días.

A menos que se indique lo contrario, pepperoni, jamón, salchichas y perritos calientes en el menú elemental están hechos de pavo y no contienen cerdo.

<p><u>LOS PRECIOS DIARIOS</u> Desayuno - 0</p> <p>Almuerzo - \$1.80 Almuerzo Reducido - \$.40</p> <p>Desayuno Adultos - \$1.50 Almuerzo Adultos - \$3.00</p>		<p>Miércoles 2/1</p> <p>Seleccionar 1 plato: Pizza con Pepperoni Ensalada del Chef con Panecillo</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Guisantes con Mantequilla Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Jueves 2/2</p> <p>Seleccionar 1 plato: Macarrones con Queso y un Colín Ensalada con Pollo a la Parrilla con un Colín Yogur con Galletas Graham</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Ensalada Adicional Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Viernes 2/3</p> <p>Seleccionar 1 plato: Quesadilla de Pollo Ensalada del Chef con Panecillo Hamburguesa Vegetariana con Lechuga y Tomate</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Frijoles Refritos Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>
<p>Lunes 2/6</p> <p>Seleccionar 1 plato: Sándwich de Pollo Asado con Lechuga y Tomate Ensalada del Chef con Panecillo Hamburguesa Vegetariana con Lechuga y Tomate</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Habas Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Martes 2/7</p> <p>Seleccionar 1 plato: Conchas de Pasta Rellenas de Queso con un Colín Ensalada con Pollo a la Parrilla con un Colín Hummus con Tiras de Queso y Pan Pita</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Ensalada Adicional Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Miércoles 2/8</p> <p>Seleccionar 1 plato: Pizza de Queso de Pan Francés Ensalada del Chef con Panecillo</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Judías Verdes Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Jueves 2/9</p> <p>Seleccionar 1 plato: Tiras de Pescado con un Colín Ensalada con Pollo a la Parrilla con un Colín Yogur con Galletas Graham</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Frijoles Entomatados Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Viernes 2/10</p> <p>Seleccionar 1 plato: Salchicha de Pavo Ensalada del Chef con Panecillo Hamburguesa Vegetariana con Lechuga y Tomate</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Sopa de Tomate Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>
<p>Lunes 2/13</p> <p>Seleccionar 1 plato: Sándwich de Filete de Pollo con Lechuga y Tomate Ensalada del Chef con Panecillo Hamburguesa Vegetariana con Lechuga y Tomate</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Puré de Papas Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Martes 2/14</p> <p>Seleccionar 1 plato: Salchicha de Pavo Empanada con Harina de Maíz Ensalada con Pollo a la Parrilla con un Colín Hummus con Tiras de Queso y Sun Chips</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Col Rizada al Vapor Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche - Galleta de San Valentín</p>	<p>Miércoles 2/15</p> <p>Seleccionar 1 plato: Pizza Redondita de Queso Ensalada del Chef con Panecillo</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Maíz con Mantequilla Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Jueves 2/16</p> <p>Seleccionar 1 plato: Quesadilla de Queso Ensalada con Pollo a la Parrilla con un Colín Yogur con Granola (Muesli)</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Frijoles Negros Condimentados Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Viernes 2/17</p> <p>Seleccionar 1 plato: Burrito de Frijoles y Queso Ensalada del Chef con Panecillo Hamburguesa Vegetariana con Lechuga y Tomate</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Guisantes Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>
<p>Lunes 2/20</p> <p>Seleccionar 1 plato: Fajita de Pollo con Arroz Integral Ensalada del Chef con Panecillo Hamburguesa Vegetariana con Lechuga y Tomate</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Lechuga y Tomate Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Martes 2/21</p> <p>Seleccionar 1 plato: Sándwich de Pollo con Lechuga y Tomate Ensalada con Pollo a la Parrilla con un Colín Hummus con Tiras de Queso y Pan Pita</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Maíz con Mantequilla Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche - Galleta</p>	<p>Miércoles 2/22</p> <p>Seleccionar 1 plato: Colines Rellenos de Queso con Salsa Ensalada del Chef con Panecillo</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Ensalada Adicional Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Jueves 2/23</p> <p>Seleccionar 1 plato: Sándwich de Cerdo a la Barbacoa Ensalada con Pollo a la Parrilla con un Colín Yogur con Galletas Graham</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Frijoles Entomatados Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Viernes 2/24</p> <p>Seleccionar 1 plato: Trozos de Carne de Res Teriyaki con un Colín Ensalada del Chef con un Colín Hamburguesa Vegetariana con Lechuga y Tomate</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Zanahorias al Vapor Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>
<p>Lunes 2/27</p> <p>Seleccionar 1 plato: Pollo Asado con Panecillo Ensalada del Chef con Panecillo Hamburguesa Vegetariana con Lechuga y Tomate</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Brócoli al Vapor Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Martes 2/28</p> <p>Seleccionar 1 plato: Lasaña con un Colín Ensalada con Pollo a la Parrilla con un Colín Hummus con Tiras de Queso y Sun Chips</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Maíz con Mantequilla Taza de Verduras Crudas Un surtido de frutas La Leche - ¡Regalo de Helado!</p>		<p><u>Desayuno en el Aula</u></p> <p>lu - Galletas Goldfish con Tiras de Queso ma - Yogur con Galletas Graham mi - Gofre ju - Muffin con Tiras de Queso vi - Panqueques</p> <p><u>Diario</u> La Fruta Fresca 100% Jugo de una Mezcla de Fruta/Verdura Ensalada Adicional</p>	

Se puede acceder a la información nutricional por llamar a Andrea Early en la oficina de programas de nutrición por 437-3300 o por correo electrónico: aearly@harrisonburg.k12.va.us

Dinero en efectivo y cheques de cuentas de comida pueden ser enviados a la escuela con su estudiante. Por favor, asegúrese de incluir el número de cuenta de la comida cheque electrónica (por una tarifa plana de \$ 2.50 por transacción) mediante la creación de una cuenta en www.myschoolbucks.com. Además, este sistema puede ser usado para monitorear los saldos y compras (sin costo).

Por favor, pagar los gastos de comida en el momento oportuno.

USDA es un proveedor y un empleador que ofrece igualdad de oportunidad.

