



Marzo

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.

¡El 6 al 10 de marzo es la Semana Nacional de Desayuno Escolar! ¡Los estudiantes que comen el desayuno tienen un mejor desempeño en la escuela, visitan menos veces a la enfermera, y tienen menos problemas de comportamiento!

¡HCPS se enorgullece de ofrecer el desayuno sin costo para TODOS los estudiantes de primaria!

Desayuno en el Aula		Miércoles 3/1	Jueves 3/2	Viernes 3/3
<p>lu - Panecillo de Manzana ma - Yogur con Galletas Graham mi - Cruasán con Pavo y Queso ju - Muffin con Tiras de Queso vi - Gofres</p> <p>Diario La Fruta Fresca 100% Jugo de una Mezcla de Fruta/Verdura Ensalada Adicional</p>		<p>Seleccionar 1 plato: La Pizza de Queso Ensalada del Chef con Panecillo</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Patatas Fritas de Batata Taza de verduras crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Seleccionar 1 plato: Trozos de Pollo Empanados y un Colín Ensalada con Pollo a la Parilla con un Colín Yogur con Granola (Muesli)</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Judías Verdes Taza de verduras crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Seleccionar 1 plato: Taco 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>
Lunes 3/6	Martes 3/7	Miércoles 3/8	Jueves 3/9	Viernes 3/10
<p>Seleccionar 1 plato: Sándwich de Albóndiga 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>Seleccionar 1 plato: Sándwich de Queso a la Plancha Ensalada con Pollo a la Parilla con un Colín Hummus con Tiras de Queso y Pan Pita</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Sopa de Tomate Taza de verduras crudas Un surtido de frutas La Leche</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: Judías Verdes Taza de verduras crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Día de Conferencias</p>  <p>NO HAY CLASES</p>	<p>Colaboración entre Personal Visitas Domiciliarias</p>  <p>NO HAY CLASES</p>
Lunes 3/13	Martes 3/14	Miércoles 3/15	Jueves 3/16	Viernes 3/17
<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: Guisantes con Mantequilla Taza de verduras crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Seleccionar 1 plato: Conchas de Pasta Rellenas de Queso con Tostada Texas Ensalada con Pollo a la Parilla con Tostada Texas 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>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>Seleccionar 1 plato: Sopa de Fideos y Pollo con Galletas Ensalada con Pollo a la Parilla con un Colín Yogur con Galletas Graham</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Brócoli al Vapor Taza de verduras crudas Un surtido de frutas La Leche</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: Frijoles Entomatados Taza de verduras crudas Un surtido de frutas La Leche - Galleta</p>
Lunes 3/20	Martes 3/21	Miércoles 3/22	Jueves 3/23	Viernes 3/24
<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: Maíz con Mantequilla Taza de verduras crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Seleccionar 1 plato: Salchicha de Pavo Empanada con Harina de Maíz Ensalada con Pollo a la Parilla con un Colín Hummus con Tiras de Queso y Sun Chips</p> <p>Seleccione hasta 2 verduras y 1 fruta: Brócoli al Vapor Taza de verduras crudas Un surtido de frutas La Leche</p>	<p>Seleccionar 1 plato: Pizza Redondita de Queso 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>Seleccionar 1 plato: Quesadilla de Queso Ensalada con Pollo a la Parilla 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>Seleccionar 1 plato: Bistec Salisbury con Panecillo 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>
Lunes 3/27	Martes 3/28	Miércoles 3/29	Jueves 3/30	Viernes 3/31
<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>Seleccionar 1 plato: Sándwich de Queso y Pavo con Lechuga y Tomate Ensalada con Pollo a la Parilla 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</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>Seleccionar 1 plato: Sándwich de Cerdo a la Barbacoa Ensalada con Pollo a la Parilla 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 - ¡Regalo de Helado!</p>	<p>Jornada de Trabajo Docente</p>  <p>NO HAY CLASES</p>
LOS PRECIOS DIARIOS		Almuerzo - \$1.80 Almuerzo Reducido - \$.40	Desayuno Adultos - \$1.50 Almuerzo Adultos - \$3.00	

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.