






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.

**¡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!**

<p><b>LOS PRECIOS DIARIOS</b></p> <p>Desayuno - \$.75 Almuerzo - \$2.00</p> <p>Desayuno Reducido - \$.30 Almuerzo Reducido - \$.40</p> <p>Desayuno Adultos - \$1.50 Almuerzo Adultos - \$3.00</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Lu - Sándwich de Panecillo Ma - Pizza de Desayuno Mi - Panqueques o Gofres Ju - Sándwich de Panecillo Vi - Panqueques y Salchichitas o Escoger 2 Desayunos Continental Diario</p> <p><b>Diario</b></p> <p>Fruta Fresca, 100% Jugo de Fruta Elección de Leche</p>	<p><b>Miércoles 3/1</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Sándwich de Bistec y Queso Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Zanahorias al Vapor Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Jueves 3/2</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Trozos de Pollo Empanados con una Mezcla de Tentempiés Rollito Primavera con una Mezcla de Tentempiés Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Judías Verdes Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Viernes 3/3</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Taco Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Frijoles Negros Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>
<p><b>Lunes 3/6</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Hamburguesa con Queso, Lechuga y Tomate Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Frijoles Entomatados Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Martes 3/7</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Panqueques con Frittata Salchicha Empanada con Harina de Maíz Integral Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Papas Condimentadas Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Miércoles 3/8</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Espagueti con Salsa de Carne y Tostada Texas Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Guisantes y Zanahorias Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Jueves 3/9</b></p> <p><b>La Conferencia de Padres-Maestros</b></p>  <p><b>NO HAY CLASES</b></p>	<p><b>Viernes 3/10</b></p> <p><b>Colaboración del personal Día de visita domiciliaria</b></p>  <p><b>NO HAY CLASES</b></p>
<p><b>Lunes 3/13</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Pollo a la Parmesana con un Panecillo Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Maíz con Mantequilla Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Martes 3/14</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Conchas de Pasta Rellenas de Queso con un Colín Sándwich de Carne Molida Entomatada Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Ensalada Adicional Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Miércoles 3/15</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Taco de Pescado con Lechuga y Tomate Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Judías Verdes Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Jueves 3/16</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Salchicha de Pavo Empanada de Peperoni de Pavo Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Zanahorias al Vapor Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Viernes 3/17</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Sándwich de Cerdo a la Barbacoa Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Frijoles Entomatados Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche - Galleta</p>
<p><b>Lunes 3/20</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Macarrones con Queso y un Panecillo Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Brócoli al Vapor Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Martes 3/21</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Sándwich de Filete de Pollo con Lechuga y Tomate Un Bufé de Nacho Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Frijoles Negros Condimentados Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Miércoles 3/22</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Salchicha Empanada con Harina de Maíz Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Guisantes y Zanahorias Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Jueves 3/23</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Taza de Fruta y Yogur Bistec Salisbury con Panecillo Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Puré de Papas Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Viernes 3/24</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Hamburguesa con Lechuga y Tomate Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Ensalada Adicional Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>
<p><b>Lunes 3/27</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Fajita de Pollo con Arroz Integral Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Frijoles Refritos Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Martes 3/28</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Tiras de Pescado con un Panecillo Calzones de Peperoni y Queso Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Maíz con Mantequilla Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Miércoles 3/29</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Un Bufé de Papas Horneadas con un Colín Selección de Pizza Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Brócoli al Vapor Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Jueves 3/30</b></p> <p><b>Seleccionar 1 plato:</b> Sándwich de Queso a la Plancha Sándwich de Cerdo Un Bufé de Ensalada con Panecillo Integral o Galletas Saladas</p> <p><b>Seleccione un máximo de 2 verduras y 1 fruta:</b> Sopa de Tomate Taza de Verduras Crudas Surtido de la fruta La Leche</p>	<p><b>Viernes 3/31</b></p> <p><b>Día de trabajo del maestro</b></p>  <p><b>NO HAY CLASES</b></p>

Los menús se pueden cambiar debido a la disponibilidad de productos.

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: [aeary@harrisonburg.k12.va.us](mailto:aeary@harrisonburg.k12.va.us)

Se puede mandar el dinero en efectivo y los cheques a la escuela con su estudiante para las cuentas de comida.

Por favor asegúrese de anotar el número de la cuenta de comida de su hijo/a en el sobre o sobre la línea llamada "Memo" en el cheque.

Se puede pagar electrónicamente (por una tarifa plana de \$2.50 por cada transacción) por crear una cuenta en [www.myschoolbucks.com](http://www.myschoolbucks.com).

Además, se puede usar este sistema para ver los saldos y las compras (gratis).

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