SIMPLY GOOD

www.simplygoodfood.org

Chartwells
Eat · Learn · Live

Menú Grab n Go para Escuela de Nivel Medio y Secundaria (6-8, 9-12) Febrero de 2012

Todos los desayunos son GRATUITOS. El desayuno estudiantil completo incluye una selección de entradas (porción de carne/sustituto de carne y cereales/pan) 1 plato de frutas, 1 porción de jugo de fruta 100%, y opción de leche con 1% de contenido graso o descremada.

Opciones Diarias de Desayuno Frío

Se ofrece con opción de yogurt o queso String parcialmente descremado, fruta, jugo y leche 1% o descremada

Variedad de cereales integrales

Variedad de muffins integrales

Bagel integral con queso crema de bajo contenido graso

Desayuno Buffet Omega Zac de trigo integral, frutillas o manzanas

El Programa Nacional de Almuerzo Escolar es administrado de acuerdo con la política del Departamento de Agricultura de Estados Unidos que no permite discriminación por motivos de raza, color, sexo, edad, discapacidad o nacionalidad. Toda persona que considere que ha sido discriminada en cualquier actividad del U.S.D.A. deberá dirigirse por escrito al Secretario de Agricultura, Washington, D.C. 20250.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Curiosidades sobre las **naranjas**: • Las naranjas de ombligo se denominan así por la formación de ombligo en un extremo. ¡Cuánto más grande sea el ombligo, más dulce es la fruta! • Después del chocolate y la vainilla, la naranja es el siguiente sabor favorito de todo el mundo. • Cristóbal Colón trajo las primeras semillas de naranja al continente americano en su segundo viaje en 1493.		1 Jamón de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral Pera fresca Jugo de manzana 100%	2 Muffins de trigo integral de arándanos recién horneados Copa de yogurt 100% natural Banana fresca Jugo de naranja 100%	3 Sin clases
6 Sin clases	7 Omelette de salchicha de pavo, queso y huevo calentito en pita multicereal Copa de duraznos fríos Jugo de naranja 100%	8 Sándwich de huevo y queso cheddar tostado sobre una bagel de trigo integral Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%	9 Muffins de durazno de trigo integral recién horneados Copa de yogurt 100% natural Pera fresca Jugo de manzana 100%	10 Huevos revueltos cubiertos con queso cheddar caseros Bizcocho de trigo integral Manzana de producción local Jugo de naranja 100%
13 Omelette de queso y huevo calentito en pita multicereal Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%	14 Bastones de tostadas integrales con salchicha de pavo Pera fresca Jugo de naranja 100%	15 Tocino de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral Manzana de producción local Jugo de fresas 100%	16 Tazón de avena integral con azúcar morena y canela Salchicha de pavo Banana fresca Jugo de manzana 100%	17 Taco de desayuno al estilo sudoeste con huevos, vegetales, salsa de chili verde en tortilla integral Copa de compota fría de manzana Jugo de naranja 100%
20 Dia del Presidente	21 Panqueques integrales de jarabe de arce Copa de yogurt 100% natural Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%	22 Jamón de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral Pera fresca Jugo de naranja 100%	23 Muffins de trigo integral de arándanos recién horneados Copa de yogurt 100% natural Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%	24 Sémolas de maíz de queso con salchicha de pollo Banana fresca Jugo de manzana 100%
27 Omelette de salchicha de pavo, queso y huevo calentito en pita multicereal Copa de duraznos fríos Jugo de naranja 100%	28 Huevos revueltos cubiertos con queso cheddar caseros Bizcocho de trigo integral Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%	29 Sándwich de huevo y queso cheddar tostado sobre una bagel de trigo integral Pera fresca Jugo de manzana 100%		¡Las naranjas te ayudan a mantenerte joven! Los antioxidantes en las naranjas pueden ayudar a combatir los radicales libres que se cree causan el envejecimiento y algunas enfermedades.

Naranjas. La estación álgida de la naranja es durante los meses de invierno, lo que significa que son las más jugosas y las que tienen más sabor en esta época del año. Las naranjas son una buena fuente de fibra dietética, vitaminas A y C, ácido fólico, calcio, potasio, tiamina, magnesio y antioxidantes. Todos estos nutrientes ayudan a mantener un corazón sano, buena visión y un sistema inmunológico fuerte. Las naranjas también pueden disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer. Las naranjas enteras son lo mejor, pero 100% de jugo de naranja tiene muchos de los mismos beneficios para la salud.