



## Distrito Escolar de Mount Vernon

*¡Ayudando a que crezcan estudiantes saludables!*

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	3-Feb		4-Feb		5-Feb		6-Feb		7-Feb
<b>Dippers de res</b> Arroz cocido Galleta de la suerte Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>		<b>Desayuno para almuerzo</b> Minipanqueques & salchichas Fresas de Sakuma con crema batida Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>		<b>Hamburguesa de pollo asado</b> Papas fritas onduladas Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>		<b>Burrito con salsa de queso</b> Jicama & limón Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>		<b>Pizza de queso</b> Ensalada César pequeña Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	
<b>Cereal y yogurt</b> <i>Fruta fresca y leche</i>		<b>Panqueque &amp; salchicha en palito</b> <i>Fruta fresca y leche</i>		<b>Muffin y tiras de queso</b> <i>Fruta fresca y leche</i>		<b>Pizza estilo desayuno</b> <i>Fruta fresca y leche</i>		<b>miniroll de canela</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	
	10-Feb		11-Feb		12-Feb		13-Feb		14-Feb
<b>Pollo estilo teriyaki</b> Arroz cocido Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>		<b>Hamburguesa</b> Seasoned Potato Wedges Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>		<b>Espagueti con salsa y carne</b> Pan de ajo Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>		<b>Quesadilla de pollo</b> Pico De Gallo Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>		<b>Pizza de pepperoni</b> Ensalada César pequeña Galleta glaseada Bufé de ensalada y frutas Leche descremada y semidescremada <b>Leche chocolatada descremada</b>	
<b>Cereal y yogurt</b> <i>Fruta fresca y leche</i>		<b>Panqueque &amp; salchicha en palito</b> <i>Fruta fresca y leche</i>		<b>Muffin y tiras de queso</b> <i>Fruta fresca y leche</i>		<b>Pizza estilo desayuno</b> <i>Fruta fresca y leche</i>		<b>Bagel con queso crema de fresa</b> <i>Fruta fresca y leche</i>	

### Precios de los alimentos:

Desayuno para la primaria	Gratis
Almuerzo para la primaria	\$2.75
Almuerzo a precio reducido	\$0.40
Almuerzo para adultos	\$4.00
Leche	\$0.50



## ¡FEBRERO ES EL MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN!

Dos maneras sencillas de mantener tu corazón saludable incluyen:

1. **Comer frutas y verduras multicolores.** Las frutas y verduras de diferentes colores contienen diferentes vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para mantenerse fuerte.
2. **Estar activo todos los días.** Haz una actividad que disfrutes todos los días, tales como saltar la cuerda, jugar baloncesto o patinar.

**La cosecha del mes: ¡LAS MORAS! ¡El 4 y 18 de febrero!**

Somos afortunados de vivir en un área donde se cultivan y cosechan todo tipo de moras en la primavera. ¡Nos encantan las moras ya sean frescas o congeladas! ¡Asegúrate de probar las fresas y moras azules que provienen directamente de nuestra granja local en Sakuma el 4 y 18 de febrero!

Los nutrientes naturales en las moras disminuirán de manera natural tu presión arterial, reducirán la inflamación y aumentarán el "buen"



**¡Cada almuerzo viene completo con bufé de ensaladas o verduras frescas, opción de fruta fresca, y leche!**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>17-Feb</p> <p><b>Día de los Presidentes</b></p> <p>¡No hay clases!</p> 	<p>18-Feb</p> <p><b>Sandwich de queso con jamón</b></p> <p>Cheetos</p> <p>Moras de Sakuma con crema batida</p> <p>Bufé de ensalada y frutas</p> <p>Leche descremada y semidescremada</p> <p><b>Leche chocolatada descremada</b></p>	<p>19-Feb</p> <p><b>Sopa de fideos con pollo</b></p> <p>Galletas saladas</p> <p>Bufé de ensalada y frutas</p> <p>Leche descremada y semidescremada</p> <p><b>Leche chocolatada descremada</b></p>	<p>20-Feb</p> <p><b>Nachos</b></p> <p>con carne molida de res</p> <p>Salsa para nachos</p> <p>Bufé de ensalada y frutas</p> <p>Leche descremada y semidescremada</p> <p><b>Leche chocolatada descremada</b></p>	<p>21-Feb</p> <p><b>Pizza de queso</b></p> <p>Ensalada César pequeña</p> <p>Galletas del Día de los Presidentes</p> <p>Bufé de ensalada y frutas</p> <p>Leche descremada y semidescremada</p> <p><b>Leche chocolatada descremada</b></p>
	<p><b>Pancake &amp; Sausage on a stick</b></p> <p><i>Fruta fresca y leche</i></p>	<p><b>Muffin Flat and String Cheese</b></p> <p><i>Fruta fresca y leche</i></p>	<p><b>Pizza estilo desayuno</b></p> <p><i>Fruta fresca y leche</i></p>	<p><b>Mini rollo de canela</b></p> <p><i>Fruta fresca y leche</i></p>
<p>24-Feb</p> <p><b>Mandarin Orange Chicken</b></p> <p>Steamed Rice</p> <p>Fortune Cookie</p> <p>Bufé de ensalada y frutas</p> <p>Leche descremada y semidescremada</p> <p><b>Leche chocolatada descremada</b></p>	<p>25-Feb</p> <p><b>Cheesy Breadsticks</b></p> <p>w/ Marinara Sauce</p> <p>Bufé de ensalada y frutas</p> <p>Leche descremada y semidescremada</p> <p><b>Leche chocolatada descremada</b></p>	<p>26-Feb</p> <p><b>Crispy Chicken Burger</b></p> <p>Potato Wedges</p> <p>Bufé de ensalada y frutas</p> <p>Leche descremada y semidescremada</p> <p><b>Leche chocolatada descremada</b></p>	<p>27-Feb</p> <p><b>Taco con tortilla suave</b></p> <p>con carne molida de pavo</p> <p>Pico De Gallo</p> <p>Bufé de ensalada y frutas</p> <p>Leche descremada y semidescremada</p> <p><b>Leche chocolatada descremada</b></p>	<p>28-Feb</p> <p><b>Pizza de pepperoni</b></p> <p>Ensalada César pequeña</p> <p>Bufé de ensalada y frutas</p> <p>Leche descremada y semidescremada</p> <p><b>Leche chocolatada descremada</b></p>
<p><b>Cereal &amp; yogurt</b></p> <p><i>Fruta fresca y leche</i></p>	<p><b>Panqueque &amp; salchicha en palito</b></p> <p><i>Fruta fresca y leche</i></p>	<p><b>Muffin y tiras de queso</b></p> <p><i>Fruta fresca y leche</i></p>	<p><b>Pizza estilo desayuno</b></p> <p><i>Fruta fresca y leche</i></p>	<p><b>Bagel con queso crema de fresa</b></p> <p><i>Fruta fresca y leche</i></p>



Esta institución es un empleador con igualdad de oportunidades de empleo. El menú está sujeto a cambio sin previo aviso.

**¿Preguntas? Llame al Director de los Servicios de Alimentos, David Connors, al (360) 428-6149.**

