



Menús para Septiembre

Escuelas del Condado Colquitt

Esta institución es un proveedor de igualdad en oportunidad. Los menús están



HAPPY LABOR DAY!

NO HABRA ESCUELA EL 5 DE SEPTIEMBRE

Jueves 1 de

Desayuno

Desayuno en Tasa O Cereal/ Bisquet Integral c/ Fresas/ Jugo de Piña/ Leche

Almuerzo

Hamburguesa con Queso en pan Integral O Nachos de Bistec c/ Chips Frijoles al Horno Lechuga/Tomate/Pepinillos Plátano

Friday, Sept. 2

Desayuno

Bisquet Integral de Jamón Mostaza/Jalea O Cereal / Bisquet/Jalea c/ Uvas/Jugo de Frutas/ Leche

Almuerzo

Pizza Integral de Queso O PBJ c/Queso de Tira Rajas de Papas Vegetales c/Ranch Secciones de Naranja



Disponible a Diario

Descremada:
Chocolate, Fresa, Vainilla, y Leche Blanca
1% Leche Blanca
No Alta Fructosa Sirope de Maía

Martes 6 de

Desayuno

Salchicha, Huevos Revueltos O Cereal/Pan Integral Tostado/Jalea c/Pera en Cuadritos/ Jugo de Uvas/Leche

Almuerzo

Tiras de Pollo c/Bollo Integral O Sándwich de BBQ en Bollo Integral Zanahorias al Vapor Rajas de Papas Puré de Manzana

Miércoles 7 de

Desayuno

Pizza de desayuno O Cereal/Galleta Integral c/Secciones de Naranja Jugo de Manzana/Leche

Almuerzo

Espaguetti c/Fideo Integral O Egg Roll Esquite Ensalada de Legumbres Pan de Tira Pedazos de Piña Galleta Integral de Avena

Jueves 8 de

Desayuno

Bisquet Int. de Salchicha Mostaza/Jalea O Cereal / Pan Tostado Integral/Jalea c/Rebanadas de Manzana/ Jugo de Naranja/Leche

Almuerzo

Pan Tostado con Jamón y Queso O Corn Dog Papas Fritas al Horno Frijoles al Horno Tasa de Duraznos

Friday, Sept. 9

Desayuno

Bisquet Integral de Jamón Mostaza/Jalea O Cereal / Bisquet/Jalea c/Uvas/Jugo de Frutas/ Leche

Almuerzo

Pizza Integral de Queso O PBJ c/Queso de Tira Broccoli al Vapor Salsa c/Tortilla Chips Secciones de Naranja



Los estudiantes de GEAR reciben su comida bajo al cuidado atento del "Señor Lee", empleado de Nutrición.

Lunes 12 de

Desayuno

Desayuno de Pizza Integral /Cereal/Pan Tostado Integral/Jalea c/Tasa de Fruta/Jugo de Manzana/Leche

Almuerzo

BeeFaroni c/Pan de Tira Integral O Corn Dog Rajas de Papas Chicharos y Zanahorias Duraznos en Cuadritos Galleta de Chocolate

Martes 13 de

Desayuno

Bisquet de Bistec O Cereal/WG Bisquet/Jalea c/Secciones de Naranja Jugo de Uvas/Leche

Almuerzo

Quesadillas O Hamburguesa con Queso En Bollo Integral Frijoles al Horno Lechuga/Tomate/Pepinillos Pedazos de Piña

Miércoles 14 de

Desayuno

Salchicha, Huevos Revueltos O Cereal/Pan Integral Tostado/Jalea c/Duraznos/ Jugo de Naranja/Leche

Almuerzo

Pedacitos de Pollo c/ Bollo Integral O Sándwich de BBQ en Pan Integral Rodajas de Camote Broccoli al Vapor Fresas

Thursday, Sept. 15

Desayuno

Salchicha Envuelta O Cereal /Pan Tostado Int/ Jalea c/Uvas/Jugo de Manzana/Leche

Almuerzo

Bistec Salisbury c/Salsa O Alitas Puré de Papas Ejotes Bollo Integral Sandía

Friday, Sept. 16

Desayuno

Bisquet Integral de Pollo Mostaza/Jalea O Cereal / Bisquet/Jalea c/Fresas/ Jugo de Arándano Leche

Lunch

Pizza de Queso en Pan de Ajo O Sándwich PB&J c/ Queso de Tira Papas Fritas al Horno Esquite Fruta Mixta



!Parece que a la gente le gusta o aborrece el brócoli o y los que lo aborrecen no son todos de seis años de edad! Dicen los científicos que alguna gente es altamente sensible a los sabores de compuesto amargo y otros vegetales que a la mayoría de gente ni siquiera le sabe. La gente con genes de "amargura" pueden comer hasta 200 menos servidas de vegetales al año!



PROVISIÓN DE ELEGIBILIDAD DE LA COMUNIDAD (CEP)

¡Su estudiante asiste a una escuela CEP!

¡Estamos contentos de informarles que sus estudiantes que asisten a una escuela CEP son elegible para recibir desayuno sano y almuerzo a NO COSTO!

No se requiere más acción de usted. Sin embargo, si su estudiante quiere comprar cosas extras en la cafetería por favor mande dinero cada día o haga un depósito en su cuenta de la cafetería.

Para información adicional, por favor llame a la Oficina de Nutrición Escolar al 890-6228.

10 x 2.

Here's a simple way to roll a wellness "strike" twice a day, every day. Add just 10 minutes of daily exercise to whatever you're doing now. And get to bed just 10 minutes earlier than usual. Easy formula for improved wellness, right? Might even improve your bowling game!



EAT BETTER. PLAY HARDER. LIVE HEALTHIER. LEARN EASIER.
WELLNESS IS A WAY OF LIFE!

OFRECER VS. SERVIR

Los estudiantes deben seleccionar al menos 3 cosas de alimento O Ellos pueden seleccionar hasta 5 cosas. 1 cosa debe ser fruta o vegetal.

@ Desayuno y Almuerzo

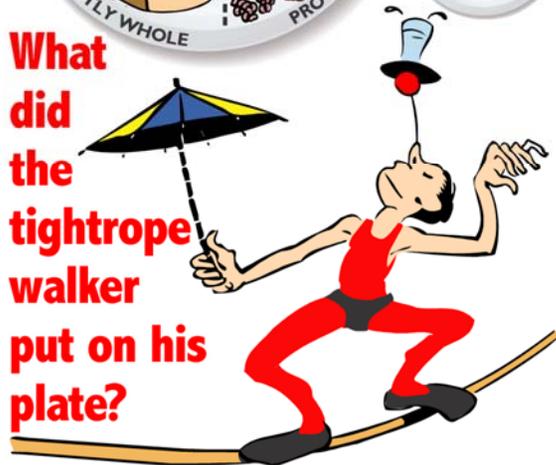


What's on YOUR plate?

What did the tightrope walker put on his plate?

A WELL-BALANCED MEAL! And you should, too! Eating lots of different kinds of food is one of the best ways to stay healthy. Just follow the advice on the My Plate graphic and you'll never lose your balance!

Learn more at www.CHOOSEMYPLATE.gov or http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html



Lunes 19 de

Desayuno

Rollo de Pan Int. Dulce
Tira de Queso O cereal
Int./Pan Tostado Integral c/
Rebanadas de Naranja/
Jugo de Uvas/Leche

Almuerzo

Pedazos de Pollo Teriyaki
c/Bollo Integral O
Sloppy Joe en Pan Integral
Papas Chiquitas Enteras
Frijol de punto Negro
Peras en Cuadritos

Martes 20 de

Desayuno

Rollo con Salchicha
Mañanera Integral
Mostaza/Jalea O
Cereal/Bisquet Integral/
Jalea c/Fresas/ Jugo de
Naranja/Leche

Almuerzo

Filete de Pescado en Pan
Integral O Hot Dog en P I
Papas Fritas al Horno
Ensalada de Col
Rebanadas de Manzana

Miércoles 21 de

Desayuno

Sándwich de Queso
Fundido en Pan Integral O
Cereal/Pan Tostado
Integral Jalea c/Plátano
Jugo de Manzana/Leche

Almuerzo

Egg Roll O
Pedazos de Pollo
Zanahorias al Vapor
Ejotes
Bollo Integral
Sandía

Jueves 22 de

Desayuno

Bisquet Integral de Pollo
Mostaza/Jalea O
Cereal / Bisquet/Jalea c/
Uvas/Jugo de Piña/Leche

Almuerzo

Espagueti c/Pan de Tira
O Pizza de Pepperoni
Esquite
Broccoli al Vapor
Fruta Mixta
Galleta Integral de Azúcar

Viernes 23 de Sept.

Desayuno

Bisquet Int. de Salchicha
Mostaza/Jalea O
Cereal / Bisquet/Jalea c/
Tasa de Fruta Mixta/Jugo
de Frutas/Leche

Almuerzo

Sándwich de Pollo
en Pan Integral O
PBJ c/Queso de Tira
Rajas de Papas
Ensalada de Legumbres
Duraznos

Lunes 26 de

Desayuno

Salchicha Envuelta
O Cereal/Pan Tostado Int.
c/Peras en Cuadritos/Jugo
de Uvas/Leche

Almuerzo

Tiras de Pollo c/Bollo
Integral O Sándwich de
BBQ en Pan Integral
Zanahorias al Vapor
Rajas de Papas
Puré de Manzana

Martes 27 de

Desayuno

Pizza de desayuno O
Cereal/Galleta Integral
c/Secciones de Naranja
Jugo de Manzana/Leche

Almuerzo

Espagueti c/Fideo Integral
O Egg Roll
Esquite
Ensalada de Legumbres
Pan de Tira
Pedazos de Piña
Galleta Integral M&M

Miércoles 28 de

Desayuno

Bisquet Int. de Salchicha
Mostaza/Jalea O Cereal /
Pan Tostado Integral/Jalea
c/Rebanadas de Manzana/
Jugo de Naranja/Leche

Almuerzo

Pan Tostado con Jamón y
Queso O Corn Dog
Papas Fritas al Horno
Chicharos
Tasa de Duraznos

Jueves 29 de

Desayuno

Desayuno en Tasa O
Cereal/ Bisquet Integral c/
Fresas/ Jugo de Piña/
Leche

Almuerzo

Hamburguesa con Queso
en pan Integral O
Nachos de Bistec c/ Chips
Frijoles al Horno
Lechuga/Tomate/Pepinillos
Plátano

Viernes 30 de Sept.

Desayuno

Bisquet Integral de Jamón
Mostaza/Jalea O
Cereal / Bisquet/Jalea c/
Uvas/Jugo de Frutas/
Leche

Almuerzo

Pizza Integral de Queso
O Sándwich de Pollo al
Búfalo en Pan Integral
Broccoli al Vapor
Salsa c/Tortilla Chips
Secciones de Naranja