



2019-20 DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER MENÚ PARA ESCUELAS SECUNDARIAS

PARKER ALBIN | ESCUELA PREPARATORIA MONARCH



 **DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER**



Conozca los Programas y Eventos del Proyecto de Alimentos Escolares del BVSD

Eventos comunitarios

Cada año, el Proyecto de Alimentos Escolares se une a agricultores, productores, chefs y escuelas para brindar a los estudiantes y sus familias la oportunidad de probar, tocar, ver, oler y experimentar alimentos cultivados localmente, recetas recién preparadas y la importancia de alimentos saludables y deliciosos para todos los estudiantes. Busque los próximos eventos como el Día de Orgullo de Comida Escolar de Colorado, el Día del BVSD en el Mercado de Agricultores de Boulder, Un Sabor de BVSD Festival de Comida, nuestras dos Competencias del Cocinero de Hierro y la Venta de Plantas y Semillas en este calendario de almuerzos escolares.

Programa de bolsas

El programa Ningún Estudiante con Hambre del BVSD se expandió significativamente el año pasado. El programa aumentó en más del doble para ofrecer comida a más de 550 estudiantes cada semana. En asociación con Community Food Share y el YMCA del Norte de Colorado, el Proyecto de Alimentos Escolares proporciona bolsas reutilizables con alimentos sin procesar, enteros, y productos frescos a las familias para usarlas en los momentos en que las escuelas están cerradas, como los fines de semana y las vacaciones. El programa Ningún Estudiante con Hambre ofrece una oportunidad única para apoyar la seguridad alimenticia y nutricional en nuestra comunidad al reducir las barreras de acceso e involucrar a los participantes con una importante educación nutricional a través de un boletín semanal y clases bilingües.

Días del arco iris

¿Sabía que se ha demostrado que la participación de los niños en la educación alimenticia, culinaria, nutricional y agrícola aumenta el consumo de frutas y verduras en un 43%? Es por eso que ofrecemos una amplia selección de actividades para involucrar a los estudiantes en la elección de comidas saludables, como los días "Haz un Arco Iris en la Barra de Ensaladas". Los estudiantes, ya sea que disfruten del almuerzo escolar o traigan una comida de su casa, están invitados a tomar al menos tres colores de la barra de ensaladas porque comer una variedad de colores contribuye a una dieta saludable.

Carta de la Chef Ann Cooper

¡Bienvenidos nuevamente de regreso, familias del BVSD!

Este verano fue muy ocupado para el Proyecto de Alimentos Escolares. La construcción de la Cocina Central estaba en pleno apogeo, mientras que la construcción en el Centro de Educación comenzó. Terminamos una serie de proyectos emocionantes en el desperdicio de alimentos y la comida local y comenzamos algunos nuevos, ¡incluyendo la construcción de nuestro nuevo sitio de enlace! Nuestro departamento de banquetes cambió de rumbo con la retirada del camión de comida, pero estamos ampliando nuestro horario y menú de servicio. Tenemos muchas noticias para compartir con ustedes, así que, por favor, siga leyendo...

Nuevos platillos en el menú

Basándonos en los comentarios de la encuesta y los comentarios de los estudiantes, nos complace presentar 13 platillos nuevos. Todos los grados pueden esperar: Tiritas de Pollo con Coco con Salsa Chile Dulce y Arroz con Naranja, Pollo Giro con Jitomates Adobados y Pepinos Cremosos, Tacos de Tinga de Pollo, Enchiladas Vegetarianas de Justin y Hosea (proteína a base de plantas, vegetariano), Nachos con Proteína de Planta Adelante con Pico de Gallo Fresco (proteína a base de plantas, vegetariano, vegano disponible), Tacos de Carne Deshebrada de Cerdo, Sándwich Tostado de Queso con Sopa de Jitomate (vegetariano), y Papas Fritas con Chili Vegetariano y Queso Encima de una Tortilla (proteína a base de plantas, vegetariano, vegano disponible). En las escuelas secundarias, los platillos adicionales incluyen: Muslos de Pollo Estilo Búfalo, Sándwich Po'boy de Pollo Estilo Cajun y Queso, Sándwich Hoagie con Salchicha Italiana, Chile Morrón Rojo Asado y Queso Provolone, Calzones para los Amantes de la Carne, Plato de Pollo con Curry Estilo Thai, y la receta ganadora de la competencia del Cocinero de Hierro del 2019 Casey/Summit Fideos Achispados con Tofu (proteína a base de plantas, vegetariano, vegano disponible).

Las escuelas secundarias volverán a ver una variedad de "Salsas de Temporada", marcadas en el calendario con el logotipo de chile 🌶️. Las escuelas primarias también podrán probar nuestras salsas caseras en ciertos días cuando se sirvan nachos.

Para aquellos interesados en comidas sustentables, hemos agregado un nuevo ícono al calendario de este año. Todos los platos de plantas delanteras, que contienen al menos un 51% de proteínas de origen vegetal, ahora están marcados con el ícono de la hoja en la mano 🌱. Las comidas de planta adelante tienen un impacto positivo significativo en la salud individual y la salud ambiental.

¿Quiere saber más sobre un determinado plato? Consulte nuestro glosario de alimentos o vea nuestro menú en línea en bvsd.org/food. ¡Esperamos verlo en la cafetería pronto!

Regreso por demanda popular

Ya sea que agregue algunas frutas y verduras a su comida o prepare una ensalada, nuestras interminables barras de ensaladas (están provistas con granos integrales, aderezos caseros y productos locales y frescos de la granja) son una excelente opción para todos. ¡100% sin gluten! También se invita a los estudiantes a que prueben nuestras frutas y verduras de estación de la Cosecha del Mes, señalados con el logotipo de un tractor 🚜 en nuestro calendario, el cual presenta una variedad de productos locales de nuestros socios agricultores del BVSD: Black Cat Farm, Colorado Fresh Farms (anteriormente Bayberry Fresh), Cure Organic Farm, Field to Front Door, Hoffman Farms, Isabelle Farm, Jones Farms Organics, Kilt Farm, Ollin Farms, Ray Domenico Farms y Rocky Mountain Fresh. También puede estar seguro de encontrar leche orgánica al 1% y productos horneados integrales en todas las escuelas del BVSD. Y, por supuesto, nuestra comida permanece libre de grasas trans y aceites hidrogenados, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, hormonas y antibióticos, endulzantes procesados y artificiales, colorantes y sabores artificiales, conservantes artificiales y harina blanqueada.

Los artículos sin gluten, y los que pueden estar sin gluten sin el panecillo, se designan en el menú como SG. Nuestras hamburguesas libres de hormonas y antibióticos, carne molida y pollo con hueso están indicados en el menú como LHA, y los perritos calientes y las carnes rodajas libres de nitratos y nitritos están marcados en el menú como LNN.

Servicio de Banquetes del BVSD

De acuerdo con su misión de proporcionar comida escolar sana y deliciosa, el Servicio de Banquetes del BVSD sirve comida fresca, nutritiva y de alta calidad, utilizando ingredientes de origen local y orgánicos siempre que sea posible. El Servicio de Banquetes del BVSD está disponible para reuniones y fiestas dentro del distrito, así como para empresas comunitarias, organizaciones y eventos privados. Además, el 100% de los ingresos generados por el Servicio de Banquetes del BVSD regresa al Programa de Alimentos Escolares para respaldar las operaciones del departamento.

Nuestros menús cuentan con una selección rotativa de artículos especiales y de temporada, y el equipo de Banquetes trabajará con usted para encontrar las selecciones adecuadas para su evento. Lo invito a que visite el sitio web de Banquetes (bvsd.org/catering) para ver el menú y hacer su pedido.

Información sobre alérgenos y nutrición

Puede encontrar información sobre alérgenos y nutrición para todos nuestros artículos del menú en nuestro sitio web. Para unirse a nuestro grupo de correo electrónico Alertas de Alérgenos y recibir información oportuna sobre los cambios en el menú y el producto, comuníquese con Deb en deb.trevor@bvsd.org.



Cuentas de comida en línea del BVSD MyPaymentsPlus

Configure una cuenta de pago en MyPaymentsPlus para asegurarse de que su estudiante siempre tenga dinero para el almuerzo o el desayuno escolar. Es rápido, gratuito y fácil de usar. Vaya a bvsd.org/food y haga clic en "Meal Accounts" (Cuenta de Comida) para obtener más información y configurar la cuenta de su estudiante.

Reducción de azúcar y celebraciones saludables

Hemos publicado una variedad de ideas en nuestro sitio web y nuestro departamento de banquetes ha desarrollado una serie de recetas de celebración escolar más saludables. Como recordatorio, la Política de Bienestar del BVSD (ADF-R) incluye una guía nutricional para celebraciones escolares, incentivos para estudiantes, fiestas en el aula y más. Todas las comidas y bebidas disponibles en las escuelas, pero no vendidas, como las que se brindan en las fiestas en el aula y en las celebraciones escolares y como recompensas e incentivos para los estudiantes durante el día escolar, deben cumplir con las guías del USDA Smart Snacks (Aperitivos Inteligentes). Si tiene alguna pregunta sobre la reducción de azúcar o la Política de Bienestar del BVSD, no dude en comunicarse.

Trabaje cuando sus hijos están en la escuela

Busca algunas horas de trabajo mientras sus niños están en la escuela? ¡Únase al equipo del Proyecto de Alimentos Escolares! Estamos en busca de caras amigables para unirse a los Servicios de Alimentos. Llame a Sarah al 720-561-5049 o envíe un correo electrónico a sarah.acker@bvsd.org para obtener más información. Como participante en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares del USDA, BVSD es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.

Puede encontrar información adicional que incluye los aplicaciones de comida gratis y reducida, alérgenos, cuentas de comidas, próximos eventos, oportunidades de voluntariado y programas en nuestro nuevo sitio web en bvsd.org/food. Si aún no lo ha hecho, lo invito a que se suscriba a nuestro boletín mensual, Fresh Bites; nuestro blog, Small Bites; y se mantenga informado de los últimos acontecimientos en las redes sociales (Facebook @TheSchoolFoodProject, Twitter @SchoolFoodProj, Instagram @schoolfoodproject).

Diversión en la Granja

Comer localmente es más saludable. Más saludable para usted y más saludable para el planeta. ¿Sabía que el artículo promedio del supermercado viaja 1,500 millas a través de la cadena de suministro antes de aterrizar en su tienda local? Comer localmente es bueno para el medio ambiente al reducir la huella de carbono de los alimentos que consume. La comida local es más fresca, lo que la hace más sabrosa y más saludable.

Comer localmente asegura mayor calidad y mayor contenido nutricional. ¿Sabía que el producto comienza a perder valor nutricional una vez que se recolecta? Comer localmente también ayuda a apoyar a los agricultores locales, las tierras agrícolas y la economía local. Además, ¡es divertido conocer a su agricultor local!

Por todas estas razones y más, el Proyecto de Alimentos Escolares ha enviado docenas de clases del BVSD para visitar granjas locales y así experimentar cómo se cultivan y cosechan los alimentos que compramos y usamos en nuestras escuelas. Gracias a una subvención del Servicio de Mercadeo Agrícola del USDA, los estudiantes de kindergarten ayudaron a plantar semillas, los estudiantes de secundaria participaron en prácticas agrícolas sostenibles, y los estudiantes de Preparatoria prepararon y organizaron sesiones de fotos en granjas locales, como Ollin Farms, Cure Organic Farm, Isabelle Farm, Black Cat Farm, Kilt Farm, Growing Gardens y 63rd St. Farm. ¡Un enorme agradecimiento a todos los agricultores que han ayudado a educar a nuestras próximas generaciones de consumidores, y a todos los maestros que han aprovechado estos viajes para fomentar la comprensión de los estudiantes sobre la alimentación y la agricultura en nuestra comunidad local!



**DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER**



Reduciendo el Desperdicio de Alimentos

El BVSD tiene un ambicioso plan de sostenibilidad, que describe una misión "verde" y objetivos a largo plazo que incluyen objetivos de cero desperdicio y prácticas de compra sostenibles. Para alinearse con esta visión, los Servicios de Alimentos han hecho mejoras significativas en sus operaciones diarias. Durante casi diez años, hemos utilizado bandejas, vasos y cubiertos reutilizables en todas las cafeterías de las escuelas; Compra de leche orgánica en contenedores a granel. Hace cinco años, presentamos contenedores de plástico reutilizables (RPC) para la entrega de productos locales, pollo y productos de carne de res; y, por supuesto, trabajamos en estrecha colaboración con Eco-Cycle para apoyar programas integrales de reciclaje y compostaje en todas las cafeterías escolares.

En agosto del 2017, instalamos nuestras primeras máquinas LeanPath en cada una de las tres cocinas de producción regionales del BVSD para rastrear y reducir el desperdicio de alimentos en las fases iniciales de nuestra producción de alimentos escolares. Cuando regresemos a la escuela en agosto, BVSD albergará un total de 11 sistemas de rastreo de desperdicios de alimentos LeanPath, no solo para capturar información sobre los desperdicios de los Servicios de Alimentos sino también para brindar información sobre los desperdicios que se generan en las cafeterías del BVSD. Los datos en tiempo real del contenedor de compostaje se mostrarán en seis cafeterías escolares para aumentar la conciencia sobre el desperdicio de alimentos y para alentar a los estudiantes a hacer lo que puedan para apoyar una comunidad escolar más sostenible. Busque LeanPath en las cafeterías de Casey, Columbine, Centennial, Douglass, Fireside y Sanchez.

SOBRE LA CUENTA DE LA CAFETERÍA DE SU HIJO(A)

- + Todos los estudiantes tienen una cuenta individual para sus comidas. Los estudiantes pueden acceder a dicha cuenta mediante un número de seis dígitos que los identifica.
- + Si usted deposita dinero en la cuenta de su hijo/a por adelantado, elimina la necesidad de que éste/a traiga dinero a la escuela. Por otro lado, si los estudiantes disponen de dinero en sus cuentas, se agiliza el servicio de comidas. Envíe cualquier cantidad de dinero, en cheque o efectivo, para que sea depositado en la cuenta de cafetería de su hijo/a, o vaya a MyPaymentsPlus.com y abra gratuitamente una cuenta y deposite dinero. MyPaymentsPlus.com es rápido, fácil y muy práctico.
- + Con MyPaymentsPlus.com puede poner en marcha un dispositivo de mensajería electrónica que le alertará cuando el saldo de su hijo/a caiga por debajo de una cantidad decidida por usted. Si lo prefiere, puede establecer un mecanismo de auto-relleno de la cuenta para cuando el saldo caiga por debajo de una cantidad concreta. Nada se cargará en su tarjeta de crédito sin su aprobación y no hay gastos de servicio.
- + Si utiliza cheques, hágalos a favor de: **BVSD Food Services**. Escriba el nombre y apellidos de su hijo/a y su número de identificación en el cheque, para así asegurarse de que el dinero se deposita en la cuenta correcta.
- + Si un estudiante se trae la comida de casa, puede usar su cuenta de cafetería para comprar leche, jugo o ensalada.
- + Póngase en contacto con la cafetería de la escuela o con MyPaymentsPlus.com para comprobar el saldo de la cuenta de su hijo/a antes de que éste sea demasiado bajo.
- + Los saldos de cuentas positivas de comidas no reclamadas para estudiantes inactivos se presumirán abandonados y se presentarán al Estado de Colorado después de un año según el estatuto CR 38-13-108.2.

RECIBIR COMIDAS GRATUITAS O A PRECIO REDUCIDO PARA SUS ESTUDIANTES

Las aplicaciones para recibir Alimentos Gratis o a Precio Reducido están ahora disponibles para ser llenadas en línea. Puede completar la aplicación en "Infinite Campus Student/Parent Portal" (puede ir a www.bvsvd.org y haga clic en "Infinite Campus Student/Parent Portal"). Una vez que haya iniciado la sesión en su cuenta del portal, seleccione las "Applications/Forms" al lado izquierdo para comenzar el proceso de solicitud. La aplicación le pedirá información específica y al final complete, para que su solicitud sea procesada.

Por favor tenga en cuenta que debe crearse una cuenta para el Portal Estudiantes/Padres de Infinite Campus. Para crear su cuenta lo primero que necesita es solicitar un Numero Llave de Activación en la escuela de su hijo.

Si tiene preguntas contacte a la escuela de su estudiante y hable con la registradora o mande un correo electrónico al Departamento de Alimentos Escolares a: dolores.campos-herzfb@bvsvd.org.

SERVICIOS DE ALIMENTOS DEL BVSD

6500 Arapahoe Rd.,
Boulder, Colorado 80303

Directora Ann Cooper
ann.cooper@bvsvd.org
Oficina: 720.561.6131
bvsvd.org/food



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

EL USDA ES UN PROVEEDOR Y
EMPLEADOR QUE OFRECE
IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.

No se utilizó dinero de los contribuyentes para el proyecto de este calendario. El Proyecto de Alimentación Escolar del BVSD agradece a las siguientes empresas conscientes de la salud que hicieron posible este calendario para todas las familias del BVSD.

Patrocinadores principales:

Lucky's Market



Agosto Cosecha del Mes: Duraznos y Calabazas de Verano (Amarillo y Calabacín)



Ilustraciones por:
Anika Leovy
Escuela Primaria
Internacional Whittier



Mi almuerzo escolar favorito es *Mac & Cheese* porque es *con queso*.

Me emociono cuando veo *lechuga* en nuestra barra de ensaladas de la escuela.

Si yo fuera un chef, *ravioli* sería mi plato favorito para cocinar.

Socio local agricultor:

farmer
ANNE CURE
{Cure Organic Farm}



"Our goal is to feed local families week after week, and connect them with where their food is grown."

Presentando al Patrocinador:

Lucky's Market

Socios locales:



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER

Lucky's Market

Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: Ser una persona activa no significa que tenga que correr 10 millas por día, nadar por una hora o incluso ir al gimnasio. Caminar es el ejercicio perfecto para muchos, ya que tiene un menor impacto, pero tiene beneficios reales para la salud del corazón y el control del peso. Prepárese para caminar haciendo calentamiento, use ropa cómoda y zapatos cómodos, y manténgase hidratado. Comience con una caminata de 20 minutos, luego aumente gradualmente hasta hacerlo por lo menos tres veces por semana. ¡El objetivo final es 10,000 pasos cada día!

AGOSTO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Calabacitas y  Salsa de Durazno Fresco en nuestro menú de agosto, y Quinoa Tabouli, jitomates, cerezas locales, zanahorias locales, pepinos locales, brócoli locales, calabacín de verano local, calabacín local y duraznos de Western Slope en nuestras barras de ensaladas.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

¡EN EL MENÚ!
Nachos de Carne ^{LHA SG} con
Salsa de Queso – Ago. 16 & 27



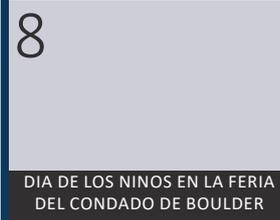
¡EN EL MENÚ!
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}
– Ago. 15, 19 & 26



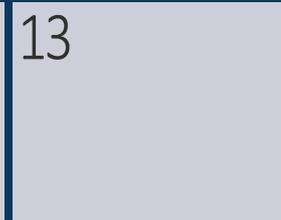
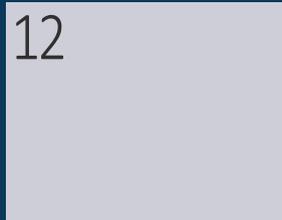
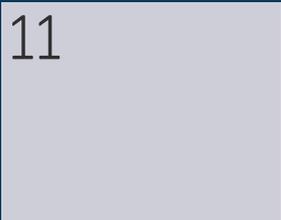
¡EN EL MENÚ!
Tiritas de Pollo con Costra
de Coco ^{SG} – Ago. 21



¡EN EL MENÚ!
Casey/Summit Fideos
Achispados con Tofu ^{SG} –
Ago. 28



DIA DE LOS NIÑOS EN LA FERIA
DEL CONDADO DE BOULDER



14 Perrito Caliente de
Carne de Res ^{LHA LNN SG}
con Frijoles
Horneado a la BBQ ^{SG}

Ravioles con Queso y
Pan de Ajo

15 Pizza de
Pepperoni ^{LHA LNN}

Pizza de Queso

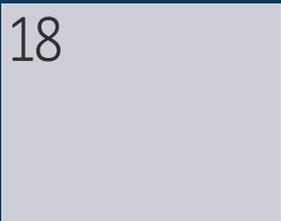
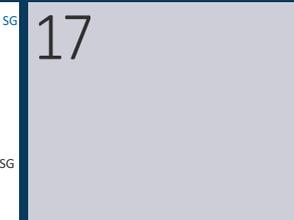
16 Nachos de Carne ^{LHA SG}
con Salsa de Queso

Nachos de Frijoles ^{SG}
con Salsa de Queso

Ensalada Taco ^{SG}

Guacamole de Chicharos ^{SG}

Arroz Integral ^{SG}



19 Sándwich de Pollo
Crujiente ^{LHA}

Pizza de Queso

Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

20 Tacos Blandos de
Carne ^{LHA SG} con Salsa
como Hecha en Casa

Sándwich Tostado de
Queso (disponible ^{SG})

Calzones para los Amantes
de la Carne

21 Tiritas de Pollo con
Coco ^{LHA SG} con Salsa
de Chile Dulce y
Arroz con Naranja ^{SG}

Macarrones con Queso y
Pan de Ajo

Sándwich de Salchicha
Alemana ^{SG} con Cebollas
Caramelizadas ^{SG}

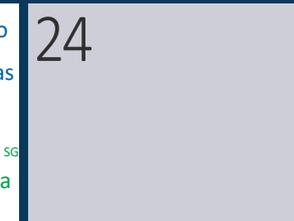
22 Potstickers de Pollo
con Arroz Frito y Pan
Plano

Ravioles con Queso y
Pan de Ajo

Burrito de Cerdo en Chile
Verde

23 Hamburguesa ^{LHA SG} o
Hamburguesa ^{LHA SG}
con Queso con Papas
Fritas al Horno ^{SG}

Papas Fritas con Chili
Vegetariano y Queso ^{SG}
Encima de una Tortilla



25

Encuentre información
sobre alérgenos,
actualizaciones de menú y
más en bvsvd.org/food

26 Sándwich de Carne
Deshebrada de
Cerdo a la BBQ ^{SG}

Pizza de Queso

Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

27 Nachos de Carne ^{LHA SG}
con Salsa de Queso

Nachos de Frijoles ^{SG}
con Salsa de Queso

Ensalada Taco ^{SG}

Salsa de Durazno Fresco ^{SG}

Arroz Integral ^{SG}

28 Pollo al Horno ^{LHA SG}
con Arroz Integral ^{SG}

Quesadilla Vegetariana

Casey/Summit Fideos
Achispados con Tofu

Calabacitas ^{SG}

29 Pan Francés Cacerola
con Salchicha de Pavo ^{SG}
y Salsa de Bayas ^{SG}

Tamales de Chile Verde y
Queso ^{SG} con Frijoles
Refritos ^{SG}

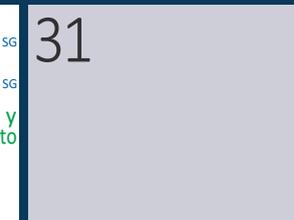
Sándwich de Pollo Picoso
Estilo Nashville ^{LHA}

30 Perrito Caliente de
Carne de Res ^{LHA LNN SG}
con Frijoles
Horneado a la BBQ ^{SG}

Papas Rellenas con Queso y
Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito

Tacos de Pescado Baja

Postre Saludable:
Pastel de Calabacín



Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.



Septiembre Cosecha del Mes: Jitomates y Pepinos

Ilustraciones por:
Raine Mitchell
Escuela Secundaria
Casey



Mi almuerzo escolar favorito es *nachos* porque *ellos tienen frijoles*

Me emociono cuando veo *bananas* en la barra de ensaladas de nuestra escuela.

Si yo fuera un chef, *el pad thai* sería mi plato estrella para cocinar.

Socio local agricultor:

farmer
HAYDN
CHRISTENSEN
{Colorado Fresh Farms}



"It is great to see fresh local produce breaking boundaries and finding its way into new institutions such as our schools."

Presentando al Patrocinador:

**Lucky's
Market**

Socios locales:



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER

**Lucky's
Market**

Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: ¿Sabía que aproximadamente el 20% de nuestros productos cosechados se desechan porque no son lo suficientemente "bonitos" o "perfectos"? Pero los defectos cosméticos no tienen efecto en el sabor o valor nutricional de la fruta o verdura. ¡Así que abra su mente! Comprar productos imperfectos o feos es cada vez más común en las tiendas de comestibles y en los mercados de agricultores, ¡y a menudo también son más baratos!

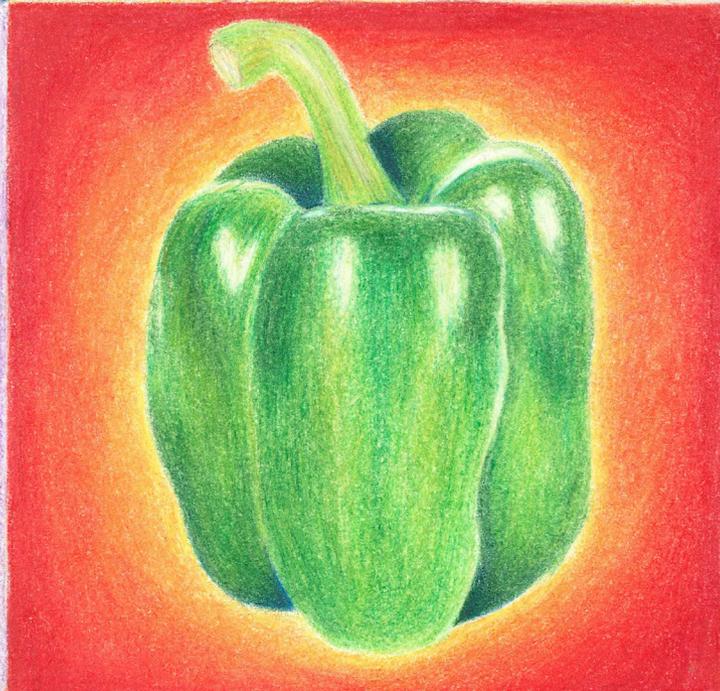
SEPTIEMBRE

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque 🌿 Pepinos Cremosos, Ensalada Fresca de Jitomate y Pepinos, Jitomates Adobados, Pepinillos como Hecho en Casa, y 🌶️ Salsa Fresca de Pico de Gallo en nuestro menú de septiembre, y Quinua Tabouli, los jitomates cerezas locales, las zanahorias, los pepinos, el melón y la sandía, y los uraznos, peras y manzanas de Western Slope se presentarán en las barras de ensaladas.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2 DIA DEL TRABAJO	3 Sándwich de Albondigas Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	4 Tiritas de Pollo ^{LHA} con Salsa de Acompañamiento y Pan de Ajo Garbanzo Estilo Mázala ^{SG} con Pan Plano Plato de Pollo con Curry Estilo Thai ^{SG}	5 Cena de Pavo al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Panecillo Ravioles con Queso y Panecillo Muslos de Pollo Estilo Búfalo ^{LHA SG} con Panecillo	6 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG} Falafel y Humus ^{SG} en Pan Plano con 🌿 Pepinos Cremosos ^{SG} Ensalada Fresca de Jitomate y Pepinos ^{SG}	7  PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
8	9 Pollo ^{LHA} y Waffles Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	10 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso Ensalada Taco ^{SG} 🌶️ Salsa Fresca de Pico de Gallo ^{SG} Arroz Integral ^{SG}	11 Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan Plano Espagueti a la Marinara con Queso Pollo Giro ^{LHA SG} en Pan Plano con 🌿 Jitomates Adobados ^{SG} y 🌿 Pepinos Cremosos ^{SG}	12 Pollo al Horno ^{LHA SG} con Arroz Integral ^{SG} Calzones de Queso Sándwich en Bagel con Pavo ^{LHA} y Tocino	13 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG} Enchiladas Vegetarianas de Justin y Hosea ^{SG} Sándwich Hoagie con Salchicha Italiana, Chile Morrón Rojo Asado y Queso Provolone	14
15	16 DIA DE DESARROLLO PROFESIONAL	17 Sándwich Tostado de Queso (^{SG} disponible) con Sopa de Jitomate ^{SG} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	18 Tiritas de Pollo Local ^{LHA} con Salsa y Pan de Ajo Burrito Vegetariano Tamales Locales de Cerdo en Salsa Roja Frijoles Anasazi Locales ^{SG} Melón Local ^{SG} DIA ORGULLOSO DE COLORADO	19 Pan Francés Cacerola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG} Nachos con Proteína de Planta Adelante ^{SG} con Pico de Gallo Fresco ^{SG} Tázon de Ramen con Pollo	20 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG} Tofu Bibimbap ^{SG} Pepinillos Curtidos como Hecho en Casa ^{SG}	21 DIA BVSD EN EL MERCADO DE AGRICULTORES
22	23 Sándwich de Carne Deshebrada de Cerdo a la BBQ ^{SG} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	24 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso Ensalada Taco ^{SG} Guacamole de Chicharos ^{SG} Arroz Integral ^{SG}	25 Espagueti a la Marinara con Albóndigas Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG} Sándwich Banh Mi	26 Cena de Pollo Frito al Horno ^{LHA} con Puré de Papas ^{SG} , Gravy y Pan de Ajo Burrito Vegetariano Penne con Carne Condimentada y Salchicha con Pan de Ajo	27 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG} Papas Rellenas con Queso y Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito Sándwich Po'boy de Pollo Estilo Cajun y Queso Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}	28
29 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	30 Sándwich de Pollo Crujiente ^{LHA} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	¡EN EL MENÚ! Muslos de Pollo Estilo Búfalo ^{LHA SG} – Sep. 5 	¡EN EL MENÚ! Enchiladas Vegetarianas de Justin y Hosea ^{SG} – Sep. 13 	¡EN EL MENÚ! Sándwich Hoagie con Salchicha Italiana, Chile Morrón Rojo Asado y Queso Provolone – Sep. 13 	¡EN EL MENÚ! Sándwich Po'boy de Pollo Estilo Cajun y Queso – Sep. 27 	

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.



Octubre Cosecha del Mes: Chile Morrón y Coliflor

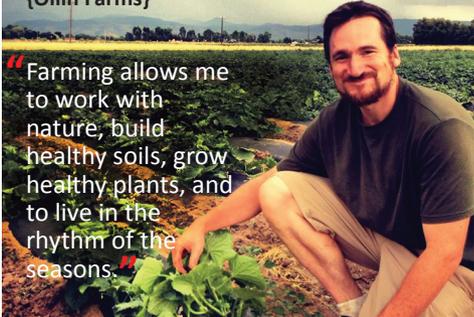
Ilustraciones por:
Milena Pajevic
Escuela Preparatoria
Boulder
Mi almuerzo escolar
favorito es *las tiritas de
pollo* porque puedes elegir
tu salsa!



Me emociono cuando veo *jitomates* en la
barra de ensaladas de nuestra escuela.
Si yo fuera un chef, *la ensalada de col rizada*
sería mi plato especial para preparar.

Socio local agricultor:

farmer
MARK GUTTRIDGE
{Ollin Farms}



“Farming allows me to work with nature, build healthy soils, grow healthy plants, and to live in the rhythm of the seasons.”

Presentando al Patrocinador:

**Lucky's
Market**

Socios locales:



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER

Lucky's Market Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: ¿Sabía que una dieta saludable también afecta la salud de sus ojos? La luz azul de su teléfono, tableta y computadora se filtra con la ayuda de un par de nutrientes clave: luteína y zeaxantina. Asegúrate de consumir suficientes antioxidantes al comer sus vegetales de hojas verdes.

OCTUBRE

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Ensalada de Chile Morrón de la Granja Ollin, Puré de Coliflor con Ajo y  Salsa de Chile Verde Asado en nuestro menú de octubre, y Ensalada de Arroz Rojo Colusari, pimientos locales, jitomates cerezas locales, zanahorias locales, pepinos locales y manzanas Western Slope en las barras de ensaladas.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

¡EN EL MENÚ!
Ensalada de Chile Morrón de la Granja Ollin ^{SG} – Oct. 4



1 Tacos Blandos de Carne ^{LHA SG} con Salsa como Hecha en Casa
Sándwich Tostado de Queso (^{SG} disponible)
Calzones para los Amantes de la Carne

2 Tiritas de Pollo de Coco ^{LHA SG} con Salsa de Chile Dulce y Arroz con Naranja
Macarrones con Queso y Pan de Ajo
Sándwich de Salchicha Alemana ^{SG} con Cebollas Caramelizadas ^{SG}

3 Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan Plano
Ravioles con Queso y Pan de Ajo
Burrito de Cerdo en Chile Verde

4 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}
 Papas Fritas con Chili Vegetariano y Queso ^{SG} Encima de una Tortilla
 Ensalada de Chile Morrón de la Granja Ollin ^{SG}

5



PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

6

7 Sándwich de Carne Deshebrada de Cerdo a la BBQ ^{SG}
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

8 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso
 Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso
Ensalada Taco ^{SG}
 Salsa de Chile Verde Asado ^{SG}
Arroz Integral ^{SG}

9 Pollo al Horno ^{LHA SG} con Arroz Integral ^{SG}
Quesadilla Vegetariana
 Casey/Summit Fideos Achispados con Tofu

10 Pan Francés Cacerola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}
Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG}
Sándwich de Pollo Picoso Estilo Nashville ^{LHA}

11 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}
Papas Rellenas con Queso y Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito
Tacos de Pescado Baja

12

13

14

DIA DE DESARROLLO PROFESIONAL

15 Sándwich de Albondigas
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

16 Tiritas de Pollo ^{LHA} con Salsa de Acompañamiento y Pan de Ajo
 Garbanzo Estilo Mázala ^{SG} con Pan Plano
Mini Hamburguesas de Pavo a la BBQ Estilo Coreano ^{SG}
Postre Saludable: Pastel de Calabaza

17 Cena de Pavo al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG}, Salsa Gravy y Panecillo
Ravioles con Queso y Panecillo
Muslos de Pollo Estilo Búfalo ^{LHA SG} con Panecillo

18 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}
 Falafel y Humus ^{SG} en Pan Plano con Pepinos Cremosos ^{SG}

19

UN SABOR DE BVSD

20

21 Pollo ^{LHA} y Waffles
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

22 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso
 Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso
Ensalada Taco ^{SG}
Guacamole de Chicharos ^{SG}
Arroz Integral ^{SG}

23 Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan Plano
Espagueti a la Marinara con Queso
Pollo Giro ^{LHA SG} en Pan Plano con Jitomates Adobados ^{SG} y Pepinos Cremosos ^{SG}

24 Pollo al Horno ^{LHA SG} con Arroz Integral ^{SG}
Calzones de Queso
Sándwich en Bagel con Pavo ^{LHA} y Tocino
 Puré de Coliflor con Ajo ^{SG}

25 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}
 Enchiladas Vegetarianas de Justin y Hosea ^{SG}
Sándwich Hoagie con Salchicha Italiana, Chile Morrón Rojo Asado y Queso Provolone

26

27

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food

28 Sándwich Tostado de Queso (^{SG} disponible) con Sopa de Jitomate ^{SG}
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

29 Tacos de Carnitas de Cerdo ^{SG}
Macarrones con Queso y Pan de Ajo
Sándwich Tostado de Queso y Tocino

30 Pan Francés Cacerola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}
 Nachos con Proteína de Planta Adelante ^{SG} con Pico de Gallo Fresco ^{SG}
Tázon de Ramen con Pollo

31 Tiritas de Pollo ^{LHA} con Salsa de Acompañamiento y Pan de Ajo
Pasta Alfredo con Pan de Ajo
Tamales de Cerdo en Salsa Roja con Frijoles Refritos ^{SG}

¡EN EL MENÚ!
Nachos con Proteína de Planta Adelante ^{SG} – Oct. 30



Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.



Noviembre Cosechas de Mes: Zanahorias y Repollo

Ilustraciones por:

Saphire Denning

Escuela Primaria
Nederland

Mi almuerzo escolar
favorito es *sándwiches
tostados de queso* porque
saben bien.



Me emociono cuando veo *yogurt* en
nuestra barra de ensaladas de la escuela.

Si yo fuera chef, *el pastel* sería mi plato
estrella para cocinar

Socio local agricultor:

farmer

JONES FAMILY
{Jones Farms
Organics}



Presentando al Patrocinador:

**Lucky's
Market**

Socios locales:



community
FOOD SHARE



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER

**Lucky's
Market**

Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: Este Día de Acción de Gracias trate de concentrarse en sentarse derecho mientras come. Una buena postura y el enfoque en la comida en su plato aumentarán su conciencia de lo que consume para que pueda evitar comer en exceso. Apoyará su digestión para que no se sienta lleno y cansado más tarde.

NOVIEMBRE

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Zanahorias Glaseadas de Miel, Puré de Papas de la Granja Jones, Ensalada de Repollo y  Salsa Verde en nuestro menú de noviembre, y Ensalada de Brócoli de Arroz Salvaje de Otoño, zanahorias y manzanas del Western Slope en las barras de ensaladas.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

¡EN EL MENÚ!
Tofu Bibimbap ^{SG} – Nov. 1



¡EN EL MENÚ!
Sándwich Banh Mi – Nov. 6



¡EN EL MENÚ!
Tacos Blandos de Carne ^{LHA SG} con Salsa como Hecha en Casa – Nov. 13



¡EN EL MENÚ!
Papas Fritas con Chili Vegetariano y Queso Encima de una Tortilla ^{SG} – Nov. 15



1 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}
 Tofu Bibimbap ^{SG}

2 
PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES
© DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

3
HORARIO DE VERANO SE TERMINA

4 Sándwich de Carne Deshebrada de Cerdo a la BBQ ^{SG}
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

5 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso
 Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso
Ensalada Taco ^{SG}
 Salsa Verde ^{SG}
Arroz Integral ^{SG}

6 Espagueti a la Marinara con Albóndigas
Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG}
Sándwich Banh Mi

7 Cena de Pollo Frito al Horno ^{LHA} con Puré de Papas ^{SG}, Gravy y Pan de Ajo
 Burrito Vegetariano
Penne con Carne Condimentada y Salchicha con Pan de Ajo
 Zanahorias Glaseadas de Miel ^{SG}

8 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}
Papas Rellenas con Queso y Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito
Sándwich Po'boy de Pollo Estilo Cajun y Queso

9

10
DÍA DE LOS VETERANOS

11

12 Sándwich de Pollo Crujiente ^{LHA}
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

13 Tacos Blandos de Carne ^{LHA SG} con Salsa como Hecha en Casa
Sándwich Tostado de Queso (^{SG} disponible)
Calzones para los Amantes de la Carne

14 Tiritas de Pollo de Coco ^{LHA SG} con Salsa de Chile Dulce y Arroz con Naranja ^{SG}
Macarrones con Queso y Pan de Ajo
Sándwich de Salchicha Alemana ^{SG} con Cebollas Caramelizadas ^{SG}

15 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}
 Papas Fritas con Chili Vegetariano y Queso Encima de una Tortilla

16

17

18 Sándwich de Carne Deshebrada de Cerdo a la BBQ ^{SG}
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

19 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso
 Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso
Ensalada Taco ^{SG}
Guacamole de Chicharos ^{SG}
Arroz Integral ^{SG}

20 Pollo al Horno ^{LHA SG} con Arroz Integral ^{SG}
Quesadilla Vegetariana
 Casey/Summit Fideos Achispados con Tofu

21 Pan Francés Cacerola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}
Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG}
Sándwich de Pollo Picoso Estilo Nashville ^{LHA}

22 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}
Papas Rellenas con Queso y Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito
Tacos de Pescado Baja con  Ensalada de Repollo ^{SG}

23

24
Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food

25

26

27

28

29

30

VACACIONES DE ACCION DE GRACIAS

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.



Diciembre Cosechas Del Mes: Rábanos de Otoño y Betabel

Ilustraciones por:

Jihyo Shin
Escuela Monarch K-8



Mi almuerzo escolar favorito es *nachos* porque *es buena*.

Me emociono cuando veo las *betabels* nuestra barra de ensaladas de la escuela.

Si yo fuera un chef, *la ensalada* sería mi plato estrella para cocinar.

Socio local agricultor:

farmers

NATALIE & JASON CONDON
{Isabelle Farm}



“Growing food on a small, sustainable scale connects us to the environment and the local community in a meaningful way.”

Presentando al Patrocinador:

**Lucky's
Market**

Socios locales:



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER



Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: Es esencial que los niños (y los adultos) duerman lo suficiente cada noche. Aunque los requisitos de sueño varían según la persona, la mayoría de los adultos necesitan aproximadamente ocho horas de sueño cada noche, mientras que los niños y adolescentes necesitan más. Mantener una rutina también es importante, así que tenga cuidado de no alejarse demasiado de la rutina los fines de semana.

DICIEMBRE

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Betabel en Salsa Balsámica y Ensalada de Rábano de Otoño en nuestro menú de diciembre, y la Ensalada de Betabel con Arroz Rubí, el betabel rallado, las zanahorias y las manzanas Western Slope en las barras de ensaladas.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2 Sándwich de Albóndigas Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	3 Tacos de Tinga de Pollo ^{LHA} Ravioles con Queso y Panecillo Plato de Pollo con Curry Estilo Thai ^{SG}	4 Tiritas de Pollo ^{LHA} con Salsa de Acompañamiento y Pan de Ajo  Garbanzo Estilo Mázala ^{SG} con Pan Plano Mini Hamburguesas de Pavo a la BBQ Estilo Coreano ^{SG}	5 Cena de Pavo al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Panecillo Macarones y Queso con Panecillo Muslos de Pollo Estilo Búfalo ^{LHA SG} con Panecillo	6 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}  Falafel y Humus ^{SG} en Pan Plano con Pepinos Cremosos ^{SG}	7  PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES <small>© DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
8	9 Pollo ^{LHA} y Waffles Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	10 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso Ensalada Taco ^{SG} Guacamole de Chicharos ^{SG} Arroz Integral ^{SG}	11 Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan Plano Espagueti a la Marinara con Queso Pollo Giro ^{LHA SG} en Pan Plano con Jitomates Adobados ^{SG} y Pepinos Cremosos ^{SG}	12 Pollo al Horno ^{SG} con Arroz Integral ^{SG} Calzones de Queso Sándwich en Bagel de Pavo ^{LHA} y Tocino  Betabel en Salsa Balsámica ^{SG}	13 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}  Enchiladas Vegetarianas de Justin y Hosea ^{SG} Sándwich Hoagie con Salchicha Italiana, Chile Morrón Rojo Asado y Queso Provolone	14
15	16 Sándwich Tostado de Queso (^{SG} disponible) con Sopa de Jitomate ^{SG} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}  Ensalada de Rábanos del Otoño	17 Tacos de Carnitas de Cerdo ^{SG} Macarrones con Queso y Pan de Ajo Sándwich Tostado de Queso y Tocino Postre Saludable: Crujiente de Jengibre y Manzana	18 Pan Francés Cacerola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}  Nachos de Proteína de Planta Adelante ^{SG} con Pico de Gallo Fresco ^{SG} Tazón de Ramen con Pollo	19 Tiritas de Pollo ^{LHA} con Salsa de Acompañamiento y Pan de Ajo Pasta Alfredo con Pan de Ajo Tamales de Cerdo en Salsa Roja con Frijoles Refritos ^{SG}	20 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}  Tofu Bibimbap ^{SG}	21
22	23	24	25	26	27	28
VACACIONES DE INVIERNO						
29	30	31	¡EN EL MENÚ! Tacos de Tinga de Pollo ^{SG} – Dec. 3	¡EN EL MENÚ! Plato de Pollo con Curry Estilo Thai ^{SG} – Dec. 3	¡EN EL MENÚ! Pollo Giro ^{LHA SG} en Pan Plano – Dec. 11	
Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	VACACIONES DE INVIERNO					

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.

Enero Cosechas del Mes: Calabaza de Invierno y Verduras de Raíz



Ilustraciones por:
Alionna Gaffney
Escuela Secundaria
Manhattan

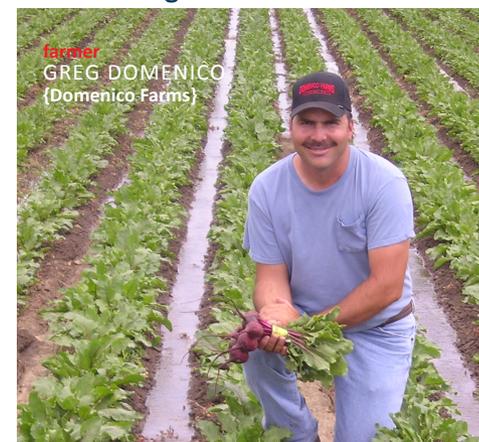


Mi almuerzo escolar favorito
es *nachos de carne* porque son
sabrosos.

Me emociono cuando veo *naranjas* en nuestra
barra de ensaladas de la escuela.

Si yo fuera un chef, el *Pollo Adobo* (un plato
Filipino que hace mi madre) sería mi plato especial
para cocinar.

Socio local agricultor:



Presentando al Patrocinador:

**Lucky's
Market**

Socios locales:



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER



Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: En lugar de buscar más sal para agregar sabor a sus comidas, pruebe algunas hierbas y especias nuevas. No solo evitará aumentar su consumo de sal a un nivel poco saludable, sino que muchas hierbas y especias tienen beneficios adicionales para la salud. Por ejemplo, el jengibre y la cúrcuma tienen efectos antiinflamatorios y antioxidantes, mientras que la pimienta de cayena y el chile en polvo tienen capsaicina, lo que acelera el metabolismo.

ENERO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Calabaza Espagueti y Puré de Calabaza Moscada, Puré de Papas de la Granja Jones y  Salsa de Elote en el menú de enero, y la Ensalada de Arroz Rubí, zanahorias locales y betabel rallado y vegetales de raíz asadas frías en las barras de ensalada.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

¡EN EL MENÚ!
Salsa de Maiz ^{SG} – Ene. 8



¡EN EL MENÚ!
Burrito de Cerdo en Chile Verde – Ene. 16



1

2

3

4



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

VACACIONES DE INVIERNO

5

6

DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL

7

Sándwich de Carne Deshebrada de Cerdo a la BBQ ^{SG}

Pizza de Queso

Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

8

Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso

 Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso

Ensalada Taco ^{SG}

 Salsa de Elote ^{SG}

Arroz Integral ^{SG}

9

Cena de Pollo Frito ^{LHA} al Horno con Puré de Papas ^{SG}, Gravy y Pan de Ajo

 Burrito Vegetariano

Penne con Carne Condimentada y Salchicha con Pan de Ajo

10

Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}

Papas Rellenas con Queso y Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito

Sándwich Po'boy de Pollo Estilo Cajun y Queso

11

12

13

Sándwich de Pollo Crujiente ^{LHA}

Pizza de Queso

Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

14

Tacos Blandos de Carne ^{LHA SG} con Salsa como Hecha en Casa

Sándwich Tostado de Queso (^{SG} disponible)

Calzones para los Amantes de la Carne

15

Tiritas de Pollo de Coco ^{LHA SG} con Salsa de Chile Dulce y Arroz con Naranja ^{SG}

Macarrones con Queso y Pan de Ajo

Sándwich de Salchicha Alemana ^{SG} con Cebollas Caramelizadas ^{SG}

 Calabaza Espagueti ^{SG}

16

Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan Plano

Ravioles con Queso y Pan de Ajo

Burrito de Cerdo en Chile Verde

17

Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}

 Papas Fritas con Chili Vegetariano y Queso Encima de una Tortilla

18

19

20

DÍA DE MARTIN LUTHER KING, JR.

21

Sándwich de Carne Deshebrada de Cerdo a la BBQ ^{SG}

Pizza de Queso

Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

22

Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso

 Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso

Ensalada Taco ^{SG}

Guacamole de Chicharos ^{SG}

Arroz Integral ^{SG}

23

Pan Francés Cacerola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}

Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG}

Sándwich de Pollo Picoso Estilo Nashville ^{LHA}

24

Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}

Papas Rellenas con Queso y Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito

Tacos de Pescado Baja

25

26

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food

27

Sándwich de Albóndigas

Pizza de Queso

Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

28

Tacos de Tinga de Pollo ^{LHA}

Macarrones con Queso y Pan de Ajo

Plato de Pollo con Curry Estilo Thai ^{SG}

29

Tiritas de Pollo ^{LHA} con Salsa de Acompañamiento y Pan de Ajo

 Garbanzo Estilo Mázala ^{SG} con Pan Plano

Mini Hamburguesas de Pavo a la BBQ Estilo Coreano ^{SG}

30

Cena de Pavo al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG}, Salsa Gravy y Pancito

Ravioles con Queso y Pancito

Muslos de Pollo Estilo Búfalo ^{LHA SG} con Pancito

 Puré de Calabaza Moscada ^{SG}

31

Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}

 Falafel y Humus ^{SG} en Pan Plano con Pepinos Cremosos ^{SG}

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.

Febrero Cosechas del Mes: Papas y Cebollas



Ilustraciones por:

Rachel Lee Smith

Escuela Preparatoria
Centaurus

Mi almuerzo escolar favorito
es *nachos* porque *nachos*.

Me emociono cuando veo
pepinillos en nuestra barra de ensaladas de
la escuela.

Si yo fuera un chef, *la pizza* sería mi plato
estrella para cocinar.



Socio local agricultor:



Presentando al Patrocinador:

**Lucky's
Market**



**Lucky's
Market**

Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: ¡Febrero es el Mes de la Salud del Corazón! Mantenga su corazón feliz y saludable con estos alimentos: pescado con alto contenido de omega 3 (salmón, atún, caballa, arenque y trucha); nueces (almendras o nueces); Bayas ricas en fitonutrientes y fibra (fresas, arándanos o frambuesas); frijoles oscuros (alubias o frijoles negros); Verduras rojas, amarillas y anaranjadas (zanahorias, camotes, pimientos rojos y calabaza).

FEBRERO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Papas Fritas al Horno, Puré de Papas Moradas de la Granja Jones y  Ensalada de Repollo Baja en nuestro menú de febrero, y Ensalada de Arroz Rojo Colusari, zanahorias, repollo y betabel en las barras de ensalada.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

¡EN EL MENÚ!
Pollo ^{LHA} y Waffles
– Feb. 3



¡EN EL MENÚ!
Nachos de Carne ^{LHA SG}
– Feb. 4 y 19



¡EN EL MENÚ!
Sopa de Jitomate ^{SG}
– Feb. 10



¡EN EL MENÚ!
Macarrones y Queso
– Feb. 11 y 26



¡EN EL MENÚ!
Guacamole de Chicharos ^{SG}
– Feb. 19



1



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

2

3 Pollo ^{LHA} y Waffles
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

4 Nachos de Carne ^{LHA SG}
con Salsa de Queso
Nachos de Frijoles ^{SG}
con Salsa de Queso
Ensalada Taco ^{SG}
 Ensalada de Repollo Baja ^{SG}
Arroz Integral ^{SG}

5 Potstickers de Pollo
con Arroz Frito y
Pan Plano
Espagueti a la Marinara
con Queso
Pollo Giro ^{LHA SG} en Pan Plano
con Jitomates Adobados ^{SG}
y Pepinos Cremosos ^{SG}

6 Pollo al Horno ^{LHA SG} con
Arroz Integral ^{SG} con
Calzones de Queso
Sándwich en Bagel con
Pavo ^{LHA} y Tocino
 Puré de Papas Moradas
de la Granja Jones ^{SG}

7 Perrito Caliente de
Carne de Res ^{LHA LNN SG}
con Frijoles Horneados
a la BBQ ^{SG}
 Enchiladas Vegetarianas
de Justin y Hosea ^{SG}

Sándwich Hoagie con Salchicha
Italiana, Chile Morrón Rojo
Asado y Queso Provolone

8

9

10 Sándwich Tostado de
Queso (^{SG} disponible)
con Sopa de
Jitomate ^{SG}
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

11 Tacos de Carnitas de
Cerdo ^{SG}
Macarrones con Queso y
Pan de Ajo
Sándwich Tostado de
Queso y Tocino

12 Tiritas de Pollo ^{LHA}
con Salsa de
Acompañamiento y
Pan de Ajo
Pasta Alfredo con
Pan de Ajo
Tamales de Cerdo en Salsa
Roja con Frijoles Refritos ^{SG}

13 Hamburguesa ^{LHA SG} o
Hamburguesa ^{LHA SG}
con Queso con Papas
Fritas al Horno ^{SG}
 Tofu Bibimbap ^{SG}

14
DIA DE DESARROLLO
PROFESIONAL

15

16

17
DIA DE LOS PRESIDENTES

18 Sándwich de Carne
Deshebrada de Cerdo
a la BBQ ^{SG}
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

19 Nachos de Carne ^{LHA SG}
con Salsa de Queso
 Nachos de Frijoles ^{SG}
con Salsa de Queso
Ensalada Taco ^{SG}
Guacamole de Chicharos ^{SG}
Arroz Integral ^{SG}

20 Espagueti a la Marinara
con Albóndigas
Tamales de Chile Verde y
Queso ^{SG} con Frijoles
Refritos ^{SG}
Sándwich Banh Mi

21 Perrito Caliente de
Carne de Res ^{LHA LNN SG}
con Frijoles
Horneados a la BBQ ^{SG}
Papas Rellenas con Queso
y Brócoli de Fireside ^{SG} con
Pancito
Sándwich Po'boy de Pollo
Estilo Cajun y Queso

22

23

Encuentre información
sobre alérgenos,
actualizaciones de menú y
más en bvsd.org/food

24 Sándwich de Pollo
Crujiente ^{LHA}
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

25 Tacos Blandos de
Carne ^{LHA SG} con Salsa
como Hecha en Casa
Sándwich Tostado de
Queso (^{SG} disponible)
Calzones para los Amantes
de la Carne

26 Tiritas de Pollo con
Coco ^{LHA SG} con Salsa
de Chile Dulce y
Arroz con Naranja ^{SG}
Macarrones con Queso y
Pan de Ajo
Sándwich de Salchicha
Alemana ^{SG} con Cebollas
Caramelizadas ^{SG}

27 Potstickers de Pollo
con Arroz Frito y Pan
Plano
Ravioles con Queso y Pan
de Ajo
Burrito de Cerdo en Chile
Verde

28 Hamburguesa ^{LHA SG} o
Hamburguesa ^{LHA SG}
con Queso con Papas
Fritas al Horno ^{SG}
 Papas Fritas con Chili
Vegetariano y Queso ^{SG}
Encima de una Tortilla

29

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.



Marzo Cosechas del Mes: Frijoles y Legumbres

Ilustraciones por:
Lana Straw
Escuela Primaria
Internacional
Alicia Sanchez



Mi almuerzo escolar favorito es la pizza porque es realmente bueno.

Me emociono cuando veo pepinillos en nuestra barra de ensaladas de la escuela.

Si yo fuera un chef, la pizza sería mi plato estrella para cocinar.

Socio local agricultor:

farmer
MICHAEL MOSS
{Kilt Farms}



"I want to make sure that my community has access to the healthiest food so we can all become more healthy!"

Presentando al Patrocinador:

**Lucky's
Market**

Socios locales:



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER



Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, es un buen momento para consultar con usted mismo y asegurarse de que esté comiendo bien en casa también. La nutrición es algo más que vitaminas, también se trata de incluir fibra y grasas saludables, reducir el sodio y el azúcar y, por supuesto, apuntar a una variedad de colores en su plato.

MARZO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Frijoles Refritos Caseros, Frijoles Anasazi de Colorado, Frijoles Horneados Caseros a la BBQ, Puré de Papas de la Granja Jones y  Salsa de Jitomates Asados al Fuego en nuestro menú de marzo, y Ensalada de Quinoa del Suroeste en la barra de ensaladas.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2 Sándwich de Carne Deshebrada de Cerdo a la BBQ ^{SG} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	3 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso Ensalada Taco ^{SG}  Salsa de Jitomates Asados al Fuego ^{SG} Arroz Integral ^{SG}	4 Pollo al Horno ^{LHA SG} con Arroz Integral ^{SG} Quesadilla Vegetariana  Casey/Summit Fideos Achispados con Tofu	5 Pan Francés Cacerola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG} Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con  Frijoles Anasazi ^{SG} Sándwich de Pollo Pícoso Estilo Nashville ^{LHA}	6 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG} Papas Rellenas con Queso y Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito Tacos de Pescado Baja	7  DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
8	9 Sándwich de Albóndigas Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	10 Tacos de Tinga de Pollo ^{LHA} Macarrones con Queso y Pan de Ajo Plato de Pollo con Curry Estilo Thai ^{SG}	11 Tiritas de Pollo ^{LHA} con Salsa de Acompañamiento y Pan de Ajo  Garbanzo Estilo Mázala ^{SG} con Pan Plano Mini Hamburguesas de Pavo a la BBQ Estilo Coreano ^{SG}	12 Cena de Pavo al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Panecillo Ravioles con Queso y Panecillo Muslos de Pollo Estilo Búfalo ^{LHA SG} con Panecillo	13 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}  Falafel y Humus ^{SG} en Pan Plano con Pepinos Cremosos ^{SG}	14
HORARIO DE VERANO SE COMIENZA				DÍA INTERNACIONAL DE COMIDAS ESCOLARES		
15	16 Pollo ^{LHA} y Waffles Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	17 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles Anasazi ^{SG} con Salsa de Queso Ensalada Taco ^{SG} Guacamole de Chicharos ^{SG} Arroz Integral ^{SG}	18 Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan Plano Espagueti a la Marinara con Queso Pollo Giro ^{LHA SG} en Pan Plano con Jitomates Adobados ^{SG} y Pepinos Cremosos ^{SG}	19 Pollo al Horno ^{LHA SG} con Arroz Integral ^{SG} Calzones de Queso Sándwich en Bagel con Pavo ^{LHA} y Tocino	20 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}  Enchiladas Vegetarianas de Justin y Hosea ^{SG} Sándwich Hoagie con Salchicha Italiana, Chile Morrón Rojo Asado y Queso Provolone	21
			COMPETENCIA COCINERO DE HIERRO			
22	23	24	25	26	27	28
VACACIONES DE PRIMAVERA						
29	30 Sándwich Tostado de Queso ^(SG disponible) con Sopa de Jitomate ^{SG} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}	31 Tacos de Carnitas de Cerdo ^{SG} Macarrones con Queso y Pan de Ajo Sándwich Tostado de Queso y Tocino	¡EN EL MENÚ! Pan Francés Cacerola – Mar. 5 	¡EN EL MENÚ! Garbanzo Estilo Mázala ^{SG} – Mar. 11 	¡EN EL MENÚ! Tacos de Carnitas de Cerdo ^{SG} – Mar. 31 	
Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsvd.org/food						

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.



Abril Cosechas del Mes: Verduras de Hoja

Ilustraciones por:
Sara Marquay

Escuela
Eldorado PK-8
Mi almuerzo escolar
favorito es *French Toast
Casserole* porque es
sabroso.



Me emociono cuando veo *duraznos* en la
barra de ensaladas de nuestra escuela.

Si yo fuera un chef, *Macarrones y Queso*
sería mi plato estrella para cocinar.

Socio local agricultor:



Presentando al Patrocinador:

**Lucky's
Market**

Socios locales:



**DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER**



Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: Hay muchas razones para comer en temporada. Los alimentos locales de temporada tienen más vitaminas, minerales y antioxidantes que los que se han almacenado y enviado a todo el país (y el mundo). Comer localmente también puede ayudar a ahorrar dinero y ayuda al medio ambiente al reducir las millas de comida.

ABRIL

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Ensalada de Arándano, Espinacas y Feta y  Salsa de Fresa en nuestro menú de abril, y la Ensalada de Grano de Tomate Secada al Sol en las barras de ensaladas.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

	<p>¡EN EL MENÚ! Tazón de Ramen con Pollo – Abr. 1</p> 	<p>¡EN EL MENÚ! Penne con Carne Condimentada y Salchicha – Abr. 9</p> 	<p>1 Pan Francés Cacerola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}</p> <p> Nachos de Proteína de Planta Adelante ^{SG} con Pico de Gallo Fresco ^{SG}</p> <p>Tazón de Ramen con Pollo</p>	<p>2 Tiritas de Pollo ^{LHA} con Salsa de Acompañamiento y Pan de Ajo</p> <p>Pasta Alfredo con Pan de Ajo</p> <p>Tamales de Cerdo en Salsa Roja con Frijoles Refritos ^{SG}</p>	<p>3 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}</p> <p> Tofu Bibimbap ^{SG}</p>	<p>4</p>  <p>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</p> <p><small>© DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small></p>
<p>5</p>	<p>6 Sándwich de Carne Deshebrada de Cerdo a la BBQ ^{SG}</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}</p>	<p>7 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso</p> <p> Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso</p> <p>Ensalada Taco ^{SG}</p> <p> Salsa de Fresa ^{SG}</p> <p>Arroz Integral ^{SG}</p>	<p>8 Espagueti a la Marinara con Albóndigas</p> <p>Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG}</p> <p>Sándwich Banh Mi</p>	<p>9 Cena de Pollo Frito ^{LHA} al Horno con Puré de Papas ^{SG}, Gravy y Pan de Ajo</p> <p> Burrito Vegetariano</p> <p>Penne con Carne Condimentada y Salchicha con Pan de Ajo</p> <p> Ensalada de Arándano, Espinacas y Feta ^{SG}</p>	<p>10 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}</p> <p>Papas Rellenas con Queso y Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito</p> <p>Sándwich Po'boy de Pollo Estilo Cajun y Queso</p>	<p>11</p>
<p>12</p>	<p>13 Sándwich de Pollo Crujiente ^{LHA}</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}</p>	<p>14 Tacos Blandos de Carne ^{LHA SG} con Salsa como Hecha en Casa</p> <p>Sándwich Tostado de Queso (^{SG} disponible)</p> <p>Calzones para los Amantes de la Carne</p>	<p>15 Tiritas de Pollo de Coco ^{LHA SG} con Salsa de Chile Dulce y Arroz con Naranja ^{SG}</p> <p>Macarrones con Queso y Pan de Ajo</p> <p>Sándwich de Salchicha Alemana ^{SG} con Cebollas Caramelizadas ^{SG}</p>	<p>16 Hamburguesa ^{LHA SG} o Hamburguesa ^{LHA SG} con Queso con Papas Fritas al Horno ^{SG}</p> <p> Papas Fritas con Chili Vegetariano y Queso Encima de una Tortilla ^{SG}</p>	<p>17</p> <p>DIA DE CONFERENCIA DE INTERCAMBIO</p>	<p>18</p>
<p>19</p>	<p>20</p> <p>DIA DE CONFERENCIA DE INTERCAMBIO</p>	<p>21 Sándwich de Carne Deshebrada de Cerdo a la BBQ ^{SG}</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}</p>	<p>22 Nachos de Carne ^{LHA SG} con Salsa de Queso</p> <p> Nachos de Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso</p> <p>Ensalada Taco ^{SG}</p> <p>Guacamole de Chicharos ^{SG}</p> <p>Arroz Integral ^{SG}</p> <p><small>BVSD DIA DE IR A LA ESCUELA EN BICICLETA</small></p>	<p>23 Pan Francés Cacerola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}</p> <p>Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG}</p> <p>Sándwich de Pollo Picoso Estilo Nashville ^{LHA}</p>	<p>24 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LHA LNN SG} con Frijoles Horneados a la BBQ ^{SG}</p> <p>Papas Rellenas con Queso y Brócoli de Fireside ^{SG} con Pancito</p> <p>Tacos de Pescado Baja</p>	<p>25</p>
<p>26</p> <p>Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food</p>	<p>27 Sándwich de Albóndigas</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}</p>	<p>28 Tacos de Tinga de Pollo ^{LHA}</p> <p>Macarrones con Queso y Pan de Ajo</p> <p>Plato de Pollo con Curry Estilo Thai ^{SG}</p>	<p>29 Tiritas de Pollo ^{LHA} con Salsa de Acompañamiento y Pan de Ajo</p> <p> Garbanzo Estilo Mázala ^{SG} con Pan Plano</p> <p>Mini Hamburguesas de Pavo a la BBQ Estilo Coreano ^{SG}</p> <p>Postre Saludable: Fresas con Crema</p>	<p>30 Cena de Pavo al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG}, Salsa Gravy y Panecillo</p> <p>Ravioles con Queso y Panecillo</p> <p>Muslos de Pollo Estilo Búfalo ^{LHA SG} con Panecillo</p>	<p>¡EN EL MENÚ! Mini Hamburguesas de Pavo a la BBQ Estilo Coreano ^{SG} – Abr. 29</p> 	

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.



Eva 2019

Mayo Cosechas del Mes: Rábanos de Primavera y Fresas

Ilustraciones por:
Eva Kembel
Escuela Primaria
University Hill



Mi almuerzo escolar favorito es la hamburguesa porque es buena.

Si yo fuera un chef, Macarrones y Queso sería mi plato estrella para cocinar.

Socio local agricultor:



farmer
ERIC SKOKAN
{Black Cat Farm}

“When I tell people I am a farmer, their reponse tells me how special my work is to everyone. Grow, eat and love your food!”

Presentando al Patrocinador:

Lucky's Market

Socios locales:

COLORADO TORTILLA CO.



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER



Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: La grasa no es el enemigo. De hecho, es una parte necesaria de su dieta. Pero no todas las grasas se crean por igual, busque las grasas saludables como los huevos, el aceite de oliva, el pescado, las nueces y el yogur de leche entera. La grasa saludable en los alimentos retrasa la digestión y prolonga la sensación de plenitud. La grasa también es necesaria para la absorción de vitaminas A, D, E y K.

MAYO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Ensalada de Rábanos y  Salsa de Fresa en nuestro menú de mayo, y Quinoa Tabouli, rábanos y pepinos locales en las barras de ensalada.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

¡EN EL MENÚ!
Falafel y Humus ^{SG} en
Pan Plano – Mayo 1



¡EN EL MENÚ!
Tiritas de Pollo ^{LHA} –
Mayo 14



¡EN EL MENÚ!
Pasta Alfredo –
Mayo 14



¡EN EL MENÚ!
Sándwich Po'boy de
Pollo Estilo Cajun y
Queso – Mayo 20



1 Hamburguesa ^{LHA SG} o
Hamburguesa ^{LHA SG}
con Queso con Papas
Fritas al Horno ^{SG}

Falafel y Humus ^{SG} en
Pan Plano con
Pepinos Cremosos ^{SG}

DÍA DEL HEROE DEL ALMUERZO ESCOLAR



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

3

4 Pollo ^{LHA} y Waffles
Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

5 Nachos de Carne ^{LHA SG}
con Salsa de Queso
Nachos de Frijoles ^{SG}
con Salsa de Queso
Ensalada Taco ^{SG}
Salsa de Fresa ^{SG}
Arroz Integral ^{SG}

CINCO DE MAYO

6 Potstickers de Pollo
con Arroz Frito y
Pan Plano

Espagueti a la Marinara
con Queso

Pollo Giro ^{LHA SG} en Pan Plano
con Jitomates Adobados ^{SG}
y Pepinos Cremosos ^{SG}

7 Pollo al Horno ^{LHA SG}
con Arroz Integral ^{SG}

Calzones de Queso

Sándwich en Bagel con
Pavo ^{LHA} y Tocino

 Ensalada de Rábanos ^{SG}

8 Perrito Caliente de
Carne de Res ^{LHA LNN SG}
con Frijoles
Horneados a la BBQ ^{SG}

Enchiladas Vegetarianas
de Justin y Hosea ^{SG}

Sándwich Hoagie con Salchicha
Italiana, Chile Morrón Rojo
Asado y Queso Provolone

BVSD VENTA DE PLANTAS

9

BVSD VENTA DE PLANTAS

10

11 Sándwich Tostado de
Queso (^{SG} disponible)
con Sopa de
Jitomate ^{SG}

Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

DÍA DE LA MADRE

12 Tacos de Carnitas de
Cerdo ^{SG}

Macarrones con Queso y
Pan de Ajo

Sándwich Tostado de
Queso y Tocino

13 Pan Francés Cacerola
con Salchicha de Pavo ^{SG}
y Salsa de Bayas ^{SG}

 Nachos de Proteína de
Planta Adelante ^{SG} con
Pico de Gallo Fresco ^{SG}

Tázon de Ramen con Pollo

14 Tiritas de Pollo ^{LHA}
con Salsa de
Acompañamiento y
Pan de Ajo

Pasta Alfredo con
Pan de Ajo

Tamales de Cerdo en Salsa
Roja con Frijoles Refritos ^{SG}

15 Hamburguesa ^{LHA SG} o
Hamburguesa ^{LHA SG}
con Queso con Papas
Fritas al Horno ^{SG}

 Tofu Bibimbap ^{SG}

BVSD VENTA DE PLANTAS

16

BVSD VENTA DE PLANTAS

17

Encuentre información
sobre alérgenos,
actualizaciones de menú y
más en bvsd.org/food

18 Sándwich de Carne
Deshebrada de
Cerdo a la BBQ ^{SG}

Pizza de Queso
Pizza de Pepperoni ^{LHA LNN}

19 Nachos de Carne ^{LHA SG}
con Salsa de Queso

 Nachos de Frijoles ^{SG}
con Salsa de Queso

Ensalada Taco ^{SG}
Guacamole de Chicharos ^{SG}
Arroz Integral ^{SG}

20 Perrito Caliente de
Carne de Res ^{LHA LNN SG}
con Frijoles
Horneados a la BBQ ^{SG}

Papas Rellenas con Queso y
Brócoli de Fireside ^{SG} con
Pancito

Sándwich Po'boy de Pollo
Estilo Cajun y Queso

21 Elección del Chef

ULTIMO DIA DE ESCUELA

22

BVSD VENTA DE PLANTAS

23

BVSD VENTA DE PLANTAS

24

25

26

27

28

29

30

31

DÍA CONMEMORATIVO

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche orgánica descremada al 1% y frutas frescas ofrecidas todo los días. Las opciones que están marcadas con un ^{SG} no contienen gluten (disponible sin el pan). Opciones libres de hormonas y antibióticos se designan con un símbolo ^{LHA}. Opciones libres de nitrato y nitritos se designan con un símbolo ^{LNN}. El menú está sujeto a cambios.

JUNIO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

1

2

3

4

5

6



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

DIA DEL PADRE

28

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food

29

30

JULIO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

1

2

3

4



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

DÍA DE LA
INDEPENDENCIA

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Encuentre información
sobre alérgenos,
actualizaciones de menú y
más en bvsd.org/food

Lucky's Market Consejo de Lucky's para una Vida Saludable: La jardinería puede ser una excelente manera de disfrutar al aire libre, hacer actividad física, embellecer la comunidad y cultivar frutas y verduras nutritivas. ¡Plante una semilla en su patio trasero, en su porche o incluso en una maceta de hierbas para la ventana!

ARTE DE PORTADA PROPORCIONADO POR:

Parker Albin
Escuela Preparatoria Monarch



Mi almuerzo escolar favorito es *Sándwich de Pollo Estilo Nashville* porque me encantan los sandwiches de pollo y me encantan las especias, así que una combinación de los dos, ¡además de pepinillos!

Me emociono cuando veo *queso fresco* en nuestra barra de ensaladas de la escuela.

Si yo fuera un chef, *Pollo y Waffles* sería mi plato estrella.



OBRA DE MENCIÓN HONORABLE



Cecilia Chigo
Secundaria Casey



Malani Rodrigue
Preparatoria Boulder



Abigail Hess
Primaria Nederland



Isaac Wing
Internacional Whittier



Brenna Severson
Eldorado PK-8



Imogene Gaede
Secundaria Casey



Jenifer Melara-Hernandez
Primaria Uni Hill



Shira Nathan
Secundaria Manhattan



¡CONÉCTESE CON EL PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DE BVSD EN LÍNEA!

Puede ir a bvsd.org/food para acceder a su cuenta de alimentos de BVSD y averiguar lo que hay para comer cada día. También se puede conectar al PAE en Facebook, Instagram y Twitter.

-  Facebook – @TheSchoolFoodProject
-  Twitter – @SchoolFoodProj
-  Instagram – @SchoolFoodProject
-  Snapchat – @BVSDSchoolFood

¡Visite nuestra página de YouTube para ver los aspectos más destacados del programa, las recetas de videos y más! Buscar "BVSD School Food Project".

¡EN BUSCA DE VOLUNTARIOS!

¿Te apasiona la comida saludable para todos los niños?
¡Participe hoy en el Proyecto de Alimentos Escolares!

Los padres y los voluntarios de la comunidad ayudan a los estudiantes en los programas Tastings, Rainbow Days, Harvest of the Month y de la comunidad a la escuela. Los enlaces de padres también son nuestro enlace de comunicación de cada escuela a SFP y viceversa. Actividades que incluyen compartir información sobre alimentos escolares con su comunidad escolar y ser voluntario en programas de educación en almuerzos y eventos comunitarios. Obtenga más información en bvsd.org/food.



● DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

