



# 2021-22 DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER MENÚ PARA ESCUELAS SECUNDARIAS Y PREPARATORIAS



DISTRITO ESCOLAR DEL  
**VALLE DE BOULDER**



# Conozca los programas y prácticas del Proyecto de Alimentos Escolares del BVSD

## Días del arcoíris

¿Sabía que involucrar a los niños con la educación alimentaria, culinaria, nutricional y agrícola ha demostrado aumentar 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 toma de decisiones de alimentación saludable, como los días "En que se puede formar un arcoíris con la barra de ensaladas". Los estudiantes, ya sea que estén disfrutando del almuerzo escolar o trayendo su comida de 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.

## Alimentos locales

Comer local es más saludable, para usted y para el planeta. Es por eso que nos abastecemos de tantos productores locales como podemos. Las frutas, verduras, carnes y granos son solo algunos ejemplos de ingredientes que compramos a los productores locales.

Comer localmente garantiza una mayor calidad y un mayor contenido nutricional. Comer localmente también ayuda a apoyar a los agricultores locales, las tierras de cultivo y la economía local. Además, ¡es divertido conocer a su agricultor local!

## Etiquetas limpias

Creemos que para que los niños aprendan, piensen y den lo mejor de ellos mismos, tienen que comer bien. Debido a esto, estamos dedicados a mejorar la salud de cada estudiante proporcionando alimentos saludables.

Servimos alimentos frescos y nutritivos todos los días. Utilizamos ingredientes más saludables, orgánicos y de origen local siempre que sea posible. Evitamos los alimentos altamente procesados, el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, los productos químicos, los tintes y los aditivos alimentarios.

Toda nuestra carne de res y pollo con hueso y la carne que se sirve en los nachos está libre de hormonas y antibióticos y nuestra leche a granel es local. Ofrecemos barras de ensaladas diariamente en todas las escuelas que están llenas de productos frescos, deliciosos y, cuando sea posible, productos frescos de granjas locales.

# Carta del Chef Stephen Menyhart

¡Les mando una cordial bienvenida a las familias del BVSD!

Después del caos de un año pandémico, nos emociona la oportunidad de alimentar y nutrir a sus estudiantes nuevamente en las escuelas este año, en el que esperamos regresar a la normalidad.

Nuestro equipo de Servicios de Alimentos espera apoyar el aprendizaje de sus hijos con alimentos deliciosos y nutritivos. Continuamos el legado de los alimentos hechos desde cero con un enfoque en alimentos integrales con ingredientes mínimamente procesados, iniciado por mi predecesora, la chef Ann. Nos gustaría reconocer su trabajo transformador en el distrito para proporcionar alimentos saludables para todos los niños. Nos comprometemos a mantener la alta calidad de los alimentos escolares del BVSD, continuar innovando y proporcionar un servicio excepcional a las familias.

## Alimentos gratis para todos los estudiantes durante todo el año

También celebramos la decisión de la USDA de continuar proporcionando alimentos gratis a todos los estudiantes durante todo el año escolar 2021-2022, ya que fomenta el acceso alimentario y reduce la carga financiera de las familias. Aún así es importante que usted solicite alimentos gratis y a precio reducido, ya que también puede reducir otras cuotas en la escuela, y ayuda a otros programas que están directamente relacionados con la financiación de la escuela.

## Trabajando juntos para continuar transformando los alimentos escolares

He sido chef y dietista certificado durante muchos años, y he trabajado en el Departamento de Servicios de Alimentos del BVSD durante los últimos siete años en varias posiciones. Mis colegas y yo estamos comprometidos con la salud y el bienestar de los niños, y nos centramos en el sabor y el aspecto sensorial de los alimentos, así como en el valor nutricional. Mantenemos un enfoque culinario desde cero que realmente nos diferencia de muchas otras operaciones de alimentos escolares.

Desde comenzar en mi papel como director del

Departamento, hemos aumentado nuestras iniciativas de compras locales, mediante el abastecimiento de nuevos productores locales, además de nuestros más de 10 socios agricultores locales existentes. Seguimos dedicados y comprometidos con servir frutas y verduras cultivadas localmente, incluyendo manzanas del Western Slope, duraznos, peras y melones cultivados en Colorado. También nos abastecemos de la mayoría de nuestros productos de proteína fresca dentro del estado de Colorado.

Con la finalización del Centro Culinario del BVSD, tenemos ahora una instalación de vanguardia que ha llevado a mejorar la seguridad alimentaria, la calidad de los alimentos y la consistencia de los platillos del menú en todo el distrito. Esperamos con entusiasmo el regreso de nuestras vibrantes barras de ensaladas, leche a granel local y otros aspectos distintivos de nuestro programa que estuvieron en pausa durante el año pasado. También reanudaremos muchos de nuestros programas cautivadores de educación nutricional.

## Nuevos platillos en el menú

Estamos muy contentos de presentar cuatro platillos de entrada nuevos este año, así como una gran cantidad de nuevas opciones locales y de temporada de la cosecha del mes. Nuestros platillos nuevos fueron degustados por los estudiantes del BVSD la primavera pasada y se aprobaron con gran éxito para conseguir un lugar en el menú de este año. Todos los grados pueden disfrutar de nuestro nuevo Sandwich de Res y Queso Philly y Tacos de Chorizo y Tofu (veganos). Los estudiantes de secundaria y preparatoria pueden esperar Tacos al Pastor con salsa de Piña y nuestras Quesadillas de Carne de Barbacoa con pico de Gallo como hecho en casa. Como siempre, continuaremos incluyendo platillos calientes y vegetarianos todos los días.

## Información sobre alérgenos y nutrición

Puede encontrar información sobre alérgenos y nutrición de todos los platillos de nuestro menú en nuestro sitio web. Para unirse a nuestro grupo de correo electrónico de alerta de alérgenos y recibir información oportuna sobre cualquier cambio en el menú y el producto, póngase en contacto con Deb Trevor a [deb.trevor@bvsd.org](mailto:deb.trevor@bvsd.org).



## Trabaje mientras sus hijos están en la escuela

¿Está en busca de unas horas de trabajo mientras los niños están en la escuela? ¡Únase al equipo del Servicios de Alimentos Escolares! Estamos buscando caras amables para unirse a Servicios de Alimentos. Llame a Sarah Acker al 720-561-5049 o envíe un correo electrónico a [sarah.acker@bvsd.org](mailto:sarah.acker@bvsd.org) para más información.

Como participante en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar del USDA, el BVSD es un empleador con igualdad de oportunidades. Las ofertas de empleo también están disponibles en: [jobs.bvsd.org](http://jobs.bvsd.org).

Puede encontrar más información que incluye: menús, alérgenos, cuentas de alimentos, próximos eventos, oportunidades de voluntariado y programas en nuestro nuevo sitio web en [food.bvsd.org](http://food.bvsd.org). Por favor, síganos también en las redes sociales para mantenerse al día con las noticias en nuestro Departamento. Si aún no lo ha hecho, le animo a suscribirse a nuestro boletín mensual, Fresh Bites, y mantenerse al día con los últimos acontecimientos en las redes sociales (Facebook @TheSchoolFoodProject, Twitter @SchoolFoodProj, Instagram @schoolfoodproject). Apreciamos sus comentarios y aportes sobre cómo podemos continuar mejorando nuestros alimentos y el programa.

Los mejores deseos para un gran año escolar,

**Stephen Menyhart**

*Director de Servicios de Alimentos, del Distrito Escolar del Valle de Boulder*

## La cadena de granos de Colorado

Para muchos de nosotros, comer local significa frutas y verduras cultivadas localmente y tal vez incluso carnes. Con la ayuda de organización sin fines de lucro Colorado Grain Chain, estamos comenzando a obtener algunos granos locales para que se presenten en nuestros postres saludables una vez al mes.

La compra de granos locales nos permite obtener granos de agricultores que se van heredando de familia en familia y que a menudo son más sabrosos y nutritivos que las variedades de granos modernas. Además, el apoyo a una economía local de granos fomenta los esfuerzos de los agricultores pequeños para impulsar la diversidad agrícola y las prácticas de cultivo sostenible.

Este año estaremos comprando granos de nuestros amigos de la granja Jones Family Farms localizada en el Valle San Luis de Colorado. Ellos han proporcionado papas durante mucho tiempo para nuestro programa. Su grano se molerá en Moxie Bakery y con un poco de asesoramiento y apoyo del propietario de la panadería, Andy Clark, la harina fresca se convertirá en una variedad de postres saludables y se servirá en las escuelas. ¡Esté atento a esta nueva adición a nuestro menú y esperamos que los disfrute tanto como nosotros!



**DISTRITO ESCOLAR DEL  
VALLE DE BOULDER**



## Distribución de comida de emergencia

Cuando la pandemia cerró las escuelas en marzo del 2020 y nuestras cafeterías estaban vacías, comenzamos a distribuir alimentos en las aceras a las familias del BVSD. Este programa se prolongó hasta finales de junio del 2021 y en total se sirvieron 2.267.086 alimentos.

Mantener el acceso a los alimentos escolares fue una visión muy importante para nuestro departamento y no tomamos a la ligera la determinación y la valentía que se requería de nuestro personal para presentarse a servir a los niños en este tiempo. El personal del BVSD trabajó a través de las condiciones climáticas, incluyendo nieve, hielo, lluvias torrenciales y calor abrasador para que las familias pudieran tener acceso continuo a alimentos de calidad.

Este programa no sería posible sin la colaboración vital y el apoyo continuo de los departamentos del BVSD como Transporte, los equipos de almacén y mantenimiento, Servicios de Salud, Equidad y Colaboración y Comunicaciones. También estamos querremos darles las gracias a nuestros socios comunitarios que proporcionaron una enorme cantidad de recursos, incluyendo Community Food Share e Impact on Education.

SERVICIOS DE ALIMENTOS DEL BVSD  
6500 Arapahoe Rd., Boulder, Colorado 80303

Director Stephen Menyhart  
Stephen.Menyhart@bvsd.org  
bvsd.org/food



 DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

La USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

No se utilizaron dólares de los contribuyentes del BVSD para este proyecto de calendario. El Proyecto de Alimentos Escolares del BVSD le da las gracias a nuestros patrocinadores Premier Members Credit Union y Comcast que hicieron posible este calendario para todas las familias del BVSD.



COMCAST

ARTISANS OF BANKING

BETTER  
BANKING IS  
CLOSER THAN  
YOU THINK.



*At Premier Members Credit Union,  
every member is an owner with an  
equal vote, regardless of how much  
money you have.\**

*Learn more at  
[pmcu.org/backtoschool](http://pmcu.org/backtoschool)*

 **PREMIER  
MEMBERS**

THE ARTISANS OF BANKING

AUTO LOANS | CREDIT CARDS  
CHECKING & SAVINGS | MORTGAGE LOANS

*\*Membership required. Terms and conditions apply.*

Cosechas del mes de agosto: duraznos y calabazas de verano (amarillo y calabacín)



Ilustraciones por:  
**Tiger Lochart**  
Escuela  
Secundaria  
Casey



Agricultor socio local:  
**Rogers Mesa Fruit Company**



Patrocinador principal:



Socios locales:



**DISTRITO ESCOLAR DEL  
VALLE DE BOULDER**



Sugerencia financiera de PMCU: Empezar algo es igual de importante que terminarlo, como abrir una cuenta de ahorros cuando eres joven o comenzar el año escolar con el pie derecho. Empiece fuerte, termine fuerte. Obtenga información sobre maneras de ahorrar en [PMCU.org/backtoschool](http://PMCU.org/backtoschool).

# AGOSTO

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Gratinado de calabaza de verano y  Salsa de Durazno Fresco en nuestro menú de agosto, y tomatitos cherry locales, zanahorias locales, pepinos locales, brócoli locales, calabacín de verano local, calabacín local y duraznos del Western Slope en nuestras barras de ensaladas.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7  <b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b> <small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18  Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup> Pizza de queso	19  Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Guacamole de Chicharos <sup>SG</sup>	20  Perro caliente de res <sup>LA SNN SG</sup> con frijoles horneados a la BBQ Ravioles de Queso con Pan	21
22	23  Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Macarrones y Queso  Tacos de Puerco Al Pastor <sup>SG</sup> con Salsa de Durazno <sup>SG</sup> Y Arroz  Gratinado de calabaza de verano	24  Tacos Suaves de Res <sup>LA</sup> con Salsa Casera <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Queso Tostado ( <sup>Disponible SG</sup> ) con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Calzone de carne	25  Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Papas Fritas con Queso y Chili Vegetariano <sup>SG</sup> con tortilla ( <sup>Disponible SG</sup> ) SFP Salsa Secreta	26  Pavo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Ravioles de Queso con Pan Burrito de Puerco en Chile Verde - Mojado en Salsa	27  Sándwich de Pollo Crujiente <sup>LA</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup> Postre Saludable: Crujiente de Durazno	28
29 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a>	30  Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup>  Salsa de Durazno Fresco <sup>SG</sup>	31  Pollo Frito al Horno <sup>LA SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Espagueti a la Marinara y Queso Quesadilla con Carne Barbacoa y Pico de Gallo Casero <sup>SG</sup>				

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



Cosecha del mes de septiembre: jitomates y pepinos

Ilustraciones por:  
**Tessa Leach**  
Boulder  
High School



Agricultor socio local:  
**Rock River Ranch and  
West Bijou Ranch**



Patrocinador principal:



Socios locales:



DISTRITO ESCOLAR DEL  
**VALLE DE BOULDER**



Mejorar la educación financiera de nuestros jóvenes y prepararlos para la independencia financiera es un elemento básico de la experiencia bancaria artesanal con Los Artesanos de la Banca. Aprenda cómo estamos educando a las generaciones futuras en [PMCU.org/backtoschool](https://www.pmcu.org/backtoschool).

# SEPTIEMBRE

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Cazuela De Maíz Elote, Mazorca de Maíz Local, y  Salsa Fresca de Pico de Gallo en nuestro menú de septiembre, y los tomatitos cherry locales, las zanahorias, los pepinos, el melón y la sandía, y los duraznos, peras y manzanas del Western Slope se presentarán en las barras de ensaladas.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			<p>1 Perritos Calientes de Res<sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados<sup>SG</sup></p> <p> Garbanzo Masala<sup>SG</sup> con Pan Plano</p> <p>Pizza Suprema</p>	<p>2 Cacerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo<sup>SG</sup> y Salsa de Bayas<sup>SG</sup></p> <p>Tacos de Tofu y Chorizo Veganos<sup>SG</sup> con Ensalada de Rábano<sup>SG</sup> y Arroz Integral<sup>SG</sup></p> <p>Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville<sup>LA</sup></p>	<p>3 Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado<sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col</p> <p> Nachos a Base de Plantas<sup>SG</sup> con Salsa de Queso<sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco</p> <p>Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso</p>	<p>4  <b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b></p> <p><small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small></p>
5	6 DÍA DEL TRABAJO	<p>7 Tiritas de Pollo<sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo</p> <p>Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate<sup>SG</sup></p> <p>Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo</p>	<p>8 Hamburguesa<sup>LA SG</sup> con o sin Queso<sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno<sup>SG</sup></p> <p> Boloñesa a Base de Plantas<sup>SG</sup> y Pan de Ajo</p> <p>SFP Salsa Secreta</p>	<p>9 Pavo Asado<sup>SG</sup> con Puré de Papas<sup>SG</sup>, Salsa Gravy y Pan</p> <p>Ravioles de Queso con Pan</p> <p>Muslos de Pollo Estilo Buffalo<sup>LA SG</sup> con Pan</p>	<p>10 Sub de Albóndigas<sup>SG</sup></p> <p>Pizza de queso</p> <p>Pizza de Pepperoni<sup>LA SNN</sup></p> <p> Maíz dulce con mantequilla</p>	11
12	<p>13 Nachos de Res<sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso</p> <p> Nachos de Frijoles<sup>SG</sup> con Salsa de Queso</p> <p>Ensalada Estilo Taco<sup>SG</sup></p> <p>Guacamole de Chicharo<sup>SG</sup></p>	<p>14 Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan plano</p> <p>Espagueti a la Marinara y Queso</p> <p>Pizza Suprema</p>	<p>15 Perritos Calientes de Res<sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados<sup>SG</sup></p> <p> Enchiladas Vegetarianas a la Justin y Hosea's</p>	<p>16 Pollo Asado<sup>SG</sup> con Puré de Papas<sup>SG</sup>, Salsa Gravy y Pan</p> <p>Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso<sup>SG</sup> con Pan</p> <p>Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville<sup>LA</sup></p>	<p>17 Pollo<sup>LA</sup> y Waffles con Salsa de Bayas</p> <p>Tamales Verdes de Queso<sup>SG</sup> con Frijoles Refritos<sup>SG</sup> y Arroz Integral<sup>SG</sup></p> <p>Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso</p>	18
19	<p>20 Tiritas de Pollo<sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo</p> <p>Pasta Alfredo con Pan de Ajo</p> <p>Tamales Rojos de Puerco con Frijoles Refritos<sup>GF</sup> y Arroz Integral<sup>SG</sup></p>	<p>21 Sándwich de Pavo a la BBQ Koreano<sup>SG</sup></p> <p>Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo Solo)</p> <p>Sándwich Tostado de Queso y Tocino</p>	<p>22 Hamburguesa de Bisonte Colorado<sup>LA SG</sup> con Papas Fritas al Horno<sup>SG</sup></p> <p>Falafel y Hummus<sup>SG</sup> en Pan Plano con Pepinos Cremosos<sup>SG</sup></p> <p>Ensaladas y Frutas Local<sup>SG</sup></p> <p>SFP Salsa Secreta</p> <p>DÍA DE ORGULLO DE COLORADO</p>	<p>23 Cacerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo<sup>SG</sup> y Salsa de Bayas<sup>SG</sup></p> <p>Nachos a Base de Plantas<sup>SG</sup> con Salsa de Queso<sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco</p> <p>Sándwich de Salchicha Italiana con Pimientos Rojos Asados y Provole</p>	<p>24 Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate<sup>SG</sup></p> <p>Pizza de queso</p> <p>Pizza de Pepperoni<sup>LA SNN</sup></p> <p>Postre Saludable: Pastel De Calabacín</p>	25
26 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a>	<p>27 Nachos de Res<sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso</p> <p> Nachos de Frijoles<sup>SG</sup> con Salsa de Queso</p> <p>Ensalada Estilo Taco<sup>SG</sup></p> <p> Pico de Gallo Fresco<sup>SG</sup></p>	<p>28 Espagueti y albóndigas</p> <p>Tamales Verdes de Queso<sup>SG</sup> con Frijoles Refritos<sup>SG</sup> y Arroz Integral<sup>SG</sup></p> <p>Tacos de Tinga de Pollo<sup>LA SG</sup> y Arroz Integral<sup>SG</sup></p>	<p>29 Perritos Calientes de Res<sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados<sup>SG</sup></p> <p>Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso<sup>SG</sup> con Pan</p> <p> Cazuela De Maíz Elote</p>	<p>30 Pollo Asado<sup>SG</sup> con Puré de Papas<sup>SG</sup>, Salsa Gravy y Pan</p> <p>Burrito Vegetariano - Mojado en Salsa</p> <p>Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo</p>		

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



Cosecha del mes de octubre: chile morrón y coliflor

Ilustraciones por:  
**Jia Grippio**  
 Manhattan  
 Middle School



Agricultor socio local:  
**Domenico Farms**



Patrocinador principal:



Socios locales:



DISTRITO ESCOLAR DEL  
**VALLE DE BOULDER**



Sugerencia financiera de PMCU: Caras sonrientes, servicio personal y apoyo fanático; estos son los ingredientes clave detrás de nuestra receta de ofrecer a nuestros miembros el servicio "Premier". Obtenga más información sobre nuestro servicio artesanal en [PMCU.org/backtoschool](http://PMCU.org/backtoschool).

# OCTUBRE

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Ensalada de Chile Morrón de la Granja Ollin, Puré de Coliflor con Ajo y  Salsa de Maíz Dulce Tostado y Frijoles Negros en nuestro menú de octubre, y pimientos locales, tomatitos cherry locales, zanahorias locales, pepinos locales y manzanas del Western Slope en las barras de ensaladas.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					<p><b>1</b>  Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado<sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col</p> <p> Pasta Alfredo con Pan de Ajo</p> <p> Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville<sup>LA</sup></p>	<p><b>2</b> </p> <p><b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b></p> <p><small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small></p>
<b>3</b>	<p><b>4</b> Tiritas de Pollo<sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo</p> <p> Macarrones y Queso</p> <p> Tacos de Puerco Al Pastor<sup>SG</sup> con Salsa de Piña<sup>SG</sup> Y Arroz<sup>SG</sup></p>	<p><b>5</b> Tacos Suaves de Res<sup>LA</sup> con Salsa Casera<sup>SG</sup> y Arroz Integral<sup>SG</sup></p> <p> Sándwich de Queso Tostado (Disponible SG) con Sopa de Jitomate<sup>SG</sup></p> <p>Calzone de carne</p>	<p><b>6</b> Hamburguesa<sup>LA SG</sup> y Hamburguesa con Queso<sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno<sup>SG</sup></p> <p> Chili Vegetariano con Queso Papas Fritas<sup>SG</sup> con tortilla (Disponible SG)</p> <p>SFP Salsa Secreta</p>	<p><b>7</b> Pavo Asado<sup>SG</sup> con Puré de Papas<sup>SG</sup>, Salsa Gravy y Pan</p> <p> Raviolos de Queso con Pan</p> <p>Burrito de Puerco en Chile Verde - Mojado en Salsa</p>	<p><b>8</b> Sándwich de Pollo Crujiente<sup>LA</sup></p> <p> Pizza de queso</p> <p> Pizza de Pepperoni<sup>LA SNN</sup></p> <p> Ensalada de Chile Morrón de la Granja Ollin<sup>SG</sup></p>	<b>9</b>
<b>10</b>	<p><b>11</b> Nachos de Res<sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso</p> <p> Nachos de Frijoles<sup>SG</sup> con Salsa de Queso</p> <p> Ensalada Estilo Taco<sup>SG</sup></p> <p>Guacamole de Chicharo<sup>SG</sup></p>	<p><b>12</b> Pollo Frito al Horno<sup>LA SG</sup> con Puré de Papas<sup>SG</sup>, Salsa Gravy y Pan</p> <p> Espagueti a la Marinara y Queso</p> <p>Quesadilla con Carne Barbacoa y Pico de Gallo Casero<sup>SG</sup></p>	<p><b>13</b> Perritos Calientes de Res<sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados<sup>SG</sup></p> <p> Garbanzo Masala<sup>SG</sup> con Pan Plano</p> <p>Pizza Suprema</p>	<p><b>14</b> Cacerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo<sup>SG</sup> y Salsa de Bayas<sup>SG</sup></p> <p> Tacos de Tofu y Chorizo<sup>SG</sup> con Ensalada de Rábano<sup>SG</sup> y Arroz Integral<sup>SG</sup></p> <p> Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville<sup>LA</sup></p>	<p><b>15</b> Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado<sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col</p> <p> Nachos a Base de Plantas<sup>SG</sup> con Salsa de Queso<sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco</p> <p>Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso</p>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<p><b>19</b> Tiritas de Pollo<sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo</p> <p> Sándwich de Queso Tostado (Disponible SG) con Sopa de Jitomate<sup>SG</sup></p> <p>Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo</p>	<p><b>20</b> Sándwich de Res con Queso Estilo Philly<sup>LA</sup></p> <p> Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo Solo)</p> <p>Bowl de Ramen de Pollo</p>	<p><b>21</b> Hamburguesa<sup>LA SG</sup> con o sin Queso<sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno<sup>SG</sup></p> <p> Boloñesa a Base de Plantas<sup>SG</sup> y Pan de Ajo</p> <p>SFP Salsa Secreta</p>	<p><b>22</b> Sub de Albóndigas<sup>SG</sup></p> <p> Pizza de queso</p> <p> Pizza de Pepperoni<sup>LA SNN</sup></p> <p>Postre Saludable: Crujiente de Jengibre y Manzana</p>	<b>23</b>
<b>24</b>	<p><b>25</b> Nachos de Res<sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso</p> <p> Nachos de Frijoles<sup>SG</sup> con Salsa de Queso</p> <p> Ensalada Estilo Taco<sup>SG</sup></p> <p> Salsa de Maíz Dulce Tostado y Frijoles Negros</p>	<p><b>26</b> Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan plano</p> <p> Espagueti a la Marinara y Queso</p> <p>Pizza Suprema</p>	<p><b>27</b> Perritos Calientes de Res<sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados<sup>SG</sup></p> <p> Enchiladas Vegetarianas a la Justin y Hosea's</p>	<p><b>28</b> Pollo Asado<sup>SG</sup> con Puré de Papas<sup>SG</sup>, Salsa Gravy y Pan</p> <p> Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso<sup>SG</sup> con Pan</p> <p> Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville<sup>LA</sup></p> <p> Coliflor Machacada Con Ajo</p>	<p><b>29</b> Pollo<sup>LA</sup> y Waffles con Salsa de Bayas</p> <p> Tamales Verdes de Queso<sup>SG</sup> con Frijoles Refritos<sup>SG</sup> y Arroz Integral<sup>SG</sup></p> <p>Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso</p>	<b>30</b>
<b>31</b>						

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

Cosechas del mes de noviembre: zanahorias y repollo



Ilustraciones por:

**Emiliano  
Hernandez**

Escuela Bilingüe  
Pioneer  
Elementary



**Agricultor socio local:  
Colorado Fresh Farms**

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.”

**Patrocinador principal:**



**Socios locales:**



**DISTRITO ESCOLAR DEL  
VALLE DE BOULDER**



Sugerencia financiera de PMCU: ¿Por qué está agradecido este mes? Como los Artesanos de la Banca, estamos agradecidos por nuestra familia bancaria, preguntas introspectivas en un calendario y la mejor comunidad que una cooperativa de crédito podría pedir. Vea por qué más estamos agradecidos en [PMCU.org/backtoschool](http://PMCU.org/backtoschool).

# NOVIEMBRE

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque 🥕 Zanahorias Glaseadas de Miel, y 🌿 Salsa Verde en nuestro menú de noviembre, y zanahorias locales y manzanas del Western Slope en las barras de ensaladas.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>1</b> Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Pasta Alfredo con Pan de Ajo Tamales Rojos de Puerco con Frijoles Refritos <sup>GF</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup>	<b>2</b> Sándwich de Pavo a la BBQ Koreano <sup>SG</sup> Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo) Sándwich Tostado de Queso y Tocino	<b>3</b> Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup> Falafel y Hummus <sup>SG</sup> en Pan Plano con Pepinos Cremosos <sup>SG</sup> SFP Salsa Secreta	<b>4</b> Cacerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo <sup>SG</sup> y Salsa de Bayas <sup>SG</sup> Nachos a Base de Plantas <sup>SG</sup> con Salsa de Queso <sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco Sándwich de Salchicha Italiana con Pimientos Rojos Asados y Provolone	<b>5</b> Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup> Postre Saludable: Pan de Calabaza	<b>6</b>  DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
7	<b>8</b> Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup> 🌿 Salsa Verde <sup>SG</sup>	<b>9</b> Pollo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Burrito Vegetariano - Mojado en Salsa Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo	<b>10</b> Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup> Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso <sup>SG</sup> con Pan	11	<b>12</b> Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado <sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col Pasta Alfredo con Pan de Ajo Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>	13
HORARIO DE VERANO SE TERMINA				DÍA DE LOS VETERANOS		
14	<b>15</b> Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Macarrones y Queso Tacos de Puerco Al Pastor <sup>SG</sup> con Salsa de Piña <sup>SG</sup> Y Arroz	<b>16</b> Tacos Suaves de Res <sup>LA</sup> con Salsa Casera <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Calzone de carne	<b>17</b> Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup> Chili Vegetariano con Queso Papas Fritas <sup>SG</sup> con tortilla <sup>(Disponible SG)</sup> SFP Salsa Secreta	<b>18</b> Pavo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Raviolos de Queso con Pan Burrito de Puerco en Chile Verde - Mojado en Salsa	<b>19</b> Sándwich de Pollo Crujiente <sup>LA</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup> 🥕 Zanahorias Glaseadas	20
21	22	23	24	25	26	27
VACACIONES DE INVIERNO						
28	<b>29</b> Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup> Guacamole de Chicharo <sup>SG</sup>	<b>30</b> Pollo Frito al Horno <sup>LA SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Espagueti a la Marinara y Queso Quesadilla con Carne Barbacoa y Pico de Gallo Casero <sup>SG</sup>				

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

Cosechas del mes de diciembre: rábanos de Otoño y betabel



Ilustraciones por:  
**Edwin Martinez Sanchez**

Escuela  
Primaria  
Columbine



Agricultor socio local:  
**Rancho Largo**



Patrocinador principal:



Socios locales:



**DISTRITO ESCOLAR DEL  
VALLE DE BOULDER**



Sugerencia financiera de PMCU: ¡Felices fiestas de sus amigos los miembros Premier! Disfrute de una taza de café, relájese junto al fuego, conviértase en miembro, propague alegría. Todos son bienvenidos. Descubra cómo estamos celebrando en [PMCU.org/backtoschool](https://www.pmcu.org/backtoschool).

# DICIEMBRE

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

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

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			<b>1</b> Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup>  Garbanzo Masala <sup>SG</sup> con Pan Plano Pizza Suprema	<b>2</b> Cacerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo <sup>SG</sup> y Salsa de Bayas <sup>SG</sup> Tacos de Tofu y Chorizo <sup>SG</sup> con Ensalada de Rábano <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>  Ensalada de rábano <sup>GF</sup>	<b>3</b> Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado <sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col Nachos a Base de Plantas <sup>SG</sup> con Salsa de Queso <sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso	<b>4</b>  <b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b> <small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
5	<b>6</b> Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo	<b>7</b> Sándwich de Res con Queso Estilo Philly <sup>LA</sup> Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo Solo para Sec.) Bowl de Ramen de Pollo	<b>8</b> Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Boloñesa a Base de Plantas <sup>SG</sup> y Pan de Ajo SFP Salsa Secreta	<b>9</b> Pavo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Raviolos de Queso con Pan Muslos de Pollo Estilo Buffalo <sup>LA SG</sup> con Pan	<b>10</b> Sub de Albóndigas <sup>SG</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup>  Balsámicas Remolachas <sup>GF</sup>	11
12	<b>13</b> Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup>  Salsa Verde <sup>SG</sup>	<b>14</b> Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan plano Espagueti a la Marinara y Queso Pizza Suprema	<b>15</b> Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup>  Enchiladas Vegetarianas a la Justin y Hosea's Postre Saludable: Barras de avena y arándano	<b>16</b> Pollo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso <sup>SG</sup> con Pan Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>	<b>17</b> Pollo <sup>LA</sup> y Waffles con Salsa de Bayas Tamales Verdes de Queso <sup>SG</sup> con Frijoles Refritos <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso	18
19	20	21	22	23	24	25
VACACIONES DE INVIERNO						
26	27	28	29	30	31	
VACACIONES DE INVIERNO						
Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a>						

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

Cosechas del mes de enero: papas y vegetales de raíz



Ilustraciones por:

**Sierra Tomlinson**

Escuela  
Primaria  
Columbine



**Agricultor socio local:  
Healthy Harvest Productions:  
Sunflower Oil**



**Patrocinador principal:**



**Socios locales:**



**DISTRITO ESCOLAR DEL  
VALLE DE BOULDER**



Sugerencia financiera de PMCU: Año nuevo, nuevos hábitos de gastos. Cuando crea un presupuesto en nuestra aplicación móvil, podrá configurar y administrar alertas de presupuesto para mantenerte en el buen camino durante todo el año. Averigüe cómo en [PMCU.org/backtoschool](https://www.pmcu.org/backtoschool).

# ENERO

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Puré de Papas de la Granja Jones, Papas Fritas al Horno y  Salsa de tomate asado en el menú de enero, y la zanahorias locales y betabel rallado y vegetales de raíz asadas y enfriadas en las barras de ensalada.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
2	3 DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL	4 DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL	5 Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Falafel y Hummus <sup>SG</sup> en Pan Plano con Pepinos Cremosos <sup>SG</sup> SFP Salsa Secreta	6 Cazerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo <sup>SG</sup> y Salsa de Bayas <sup>SG</sup> Nachos a Base de Plantas <sup>SG</sup> con Salsa de Queso <sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco Sándwich de Salchicha Italiana con Pimientos Rojos Asados y Provolone	7 Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup>  Vegetales de raíz asados	8 1
9	10 Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup> Guacamole de Chicharo <sup>SG</sup>	11 Espagueti y albóndigas Tamales Verdes de Queso <sup>SG</sup> con Frijoles Refritos <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Tacos de Tinga de Pollo <sup>LA SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup>	12 Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup> Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso <sup>SG</sup> con Pan	13 Pollo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan  Burrito Vegetariano - Mojado en Salsa Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo  Patatas Moradas Jones	14 Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado <sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col Pasta Alfredo con Pan de Ajo Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>	15  PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES <small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
16	17 DÍA DE MARTIN LUTHER KING, JR.	18 Tacos Suaves de Res <sup>LA</sup> con Salsa Casera <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Calzone de carne	19 Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Chili Vegetariano con Queso Papas Fritas <sup>SG</sup> con tortilla <sup>(Disponible SG)</sup> SFP Salsa Secreta	20 Pavo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Ravioles de Queso con Pan Burrito de Puerco en Chile Verde - Mojado en Salsa  Patatas Moradas Jones	21 Sándwich de Pollo Crujiente <sup>LA</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup> Postre Saludable: Brownies de terciopelo rojo de remolacha	22
23	24 Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup>  Salsa de tomate asado	25 Pollo Frito al Horno <sup>LA SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Espagueti a la Marinara y Queso Quesadilla con Carne Barbacoa y Pico de Gallo Casero <sup>SG</sup>	26 Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup>  Garbanzo Masala <sup>SG</sup> con Pan Plano Pizza Suprema	27 Cazerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo <sup>SG</sup> y Salsa de Bayas <sup>SG</sup> Tacos de Tofu y Chorizo <sup>SG</sup> con Ensalada de Rábano <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>	28 Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado <sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col Nachos a Base de Plantas <sup>SG</sup> con Salsa de Queso <sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso	29
30 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a>	31 Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo					

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

Cosechas del mes de febrero: Repollo y camote



Ilustraciones por:  
**Brissia  
Alas Guerra**  
Escuela Primaria  
Louisville



Agricultor socio local:  
**Jones Organic Family Farm**



Patrocinador principal:



Socios locales:



DISTRITO ESCOLAR DEL  
**VALLE DE BOULDER**



Sugerencia financiera de PMCU: Amamos lo local. Y ponemos nuestro dinero donde está nuestra boca. Con nuestro Programa VIDA (Interés de préstamo para la Educación) usted ahorra dinero en préstamos, y compartimos las ganancias de los intereses con una escuela local de su elección. Obtenga más información en [PMCU.org/backtoschool](http://PMCU.org/backtoschool).

# FEBRERO

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Papas Fritas al Horno, Puré de Papas Moradas de la Granja Jones y  Ensalada de Repollo Estilo 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
		<b>1</b> Sándwich de Res con Queso Estilo Philly <sup>LA</sup> Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo Solo) Bowl de Ramen de Pollo	<b>2</b> Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Boloñesa a Base de Plantas <sup>SG</sup> y Pan de Ajo SFP Salsa Secreta	<b>3</b> Pavo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy, y Pan Raviolos de Queso con Pan Muslos de Pollo Estilo Buffalo <sup>LA SG</sup> con Pan	<b>4</b> Sub de Albóndigas <sup>SG</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup>  Batata Asada <sup>GF</sup>	<b>5</b>  PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES <small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
6	7 DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL	<b>8</b> Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup> Guacamole de Chicharo <sup>SG</sup>	<b>9</b> Pollo <sup>LA</sup> y Waffles con Salsa de Bayas Tamales Verdes de Queso <sup>SG</sup> con Frijoles Refritos <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso	<b>10</b> Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup> Enchiladas Vegetarianas a la Justin y Hosea's	<b>11</b> Pollo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso <sup>SG</sup> con Pan Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>  Puré de Camote <sup>GF</sup>	12
13	14 Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Pasta Alfredo con Pan de Ajo Tamales Rojos de Puerco con Frijoles Refritos <sup>GF</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup>	<b>15</b> Sándwich de Pavo a la BBQ Koreano <sup>SG</sup> Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo Solo) Sándwich Tostado de Queso y Tocino	<b>16</b> Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Falafel y Hummus <sup>SG</sup> en Pan Plano con Pepinos Cremosos <sup>SG</sup> SFP Salsa Secreta	<b>17</b> Cacerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo <sup>SG</sup> y Salsa de Bayas <sup>SG</sup> Nachos a Base de Plantas <sup>SG</sup> con Salsa de Queso <sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco Sándwich de Salchicha Italiana con Pimientos Rojos Asados y Provole	<b>18</b> Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup> Postre Saludable: Pudín de arroz	19
20	21 DÍA DE LOS PRESIDENTES	<b>22</b> Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup>  Salsa de Tomatillo <sup>GF</sup>	<b>23</b> Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup> Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso <sup>SG</sup> con Pan	<b>24</b> Espagueti y albóndigas Tamales Verdes de Queso <sup>SG</sup> con Frijoles Refritos <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Tacos de Tinga de Pollo <sup>LA SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup>	<b>25</b> Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado <sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col Pasta Alfredo con Pan de Ajo Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>  Ensalada de Col <sup>GF</sup>	26
27 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a>	28 Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Macarrones y Queso Tacos de Puerco Al Pastor <sup>SG</sup> con Salsa de Piña <sup>SG</sup> Y Arroz <sup>SG</sup>					

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

Cosechas del mes de marzo: frijoles y legumbres



Ilustraciones por:

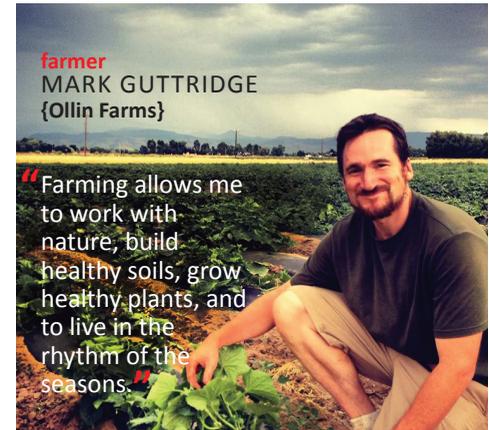
**Sarah Short**  
Escuela  
Secundaria  
Southern Hills



**Agricultor socio local:**  
**Ollin Farms**

**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.”



**Patrocinador principal:**



**Socios locales:**



**DISTRITO ESCOLAR DEL  
VALLE DE BOULDER**



Sugerencia financiera de PMCU: El año escolar está casi terminado, pero el trabajo no ha terminado. Las becas y subvenciones están disponibles, e incluso ofrecemos una en los miembros Premier. Obtenga más información y aplique en [PMCU.org/backtoschool](https://www.pmcu.org/backtoschool).

# MARZO

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Frijoles Pinto Locales y  Salsa de Chipotle y Guacamole de Chicharo en nuestro menú de marzo.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		<b>1</b> Tacos Suaves de Res <sup>LA</sup> con Salsa Casera <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Queso Tostado (Disponible <sup>SG</sup> ) con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Calzone de carne	<b>2</b> Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup> Chili Vegetariano con Queso Papas Fritas <sup>SG</sup> con tortilla (Disponible <sup>SG</sup> ) SFP Salsa Secreta	<b>3</b> Pavo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy, y Pan Raviolos de Queso con Pan Burrito de Puerco en Chile Verde - Mojado en Salsa	<b>4</b> Sándwich de Pollo Crujiente <sup>LA</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup> Ensalada local de frijoles pintos	<b>5</b>  <b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b> <small>DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
6	<b>7</b> Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup> Guacamole de Chicharo <sup>SG</sup>	<b>8</b> Pollo Frito al Horno <sup>LA SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Espagueti a la Marinara y Queso Quesadilla con Carne Barbacoa y Pico de Gallo Casero <sup>SG</sup>	<b>9</b> Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup> Garbanzo Masala <sup>SG</sup> con Pan Plano Pizza Suprema Ensalada local de frijoles pintos	<b>10</b> Cazerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo <sup>SG</sup> y Salsa de Bayas <sup>SG</sup> Tacos de Tofu y Chorizo <sup>SG</sup> con Ensalada de Rábano <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>	<b>11</b> Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado <sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col Nachos a Base de Plantas <sup>SG</sup> con Salsa de Queso <sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso	12
13	<b>14</b> Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Sándwich de Queso Tostado (Disponible <sup>SG</sup> ) con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo	<b>15</b> Sándwich de Res con Queso Estilo Philly <sup>LA</sup> Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo Solo para Sec.) Bowl de Ramen de Pollo	<b>16</b> Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup> Boloñesa a Base de Plantas <sup>SG</sup> y Pan de Ajo SFP Salsa Secreta	<b>17</b> Pavo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Raviolos de Queso con Pan Muslos de Pollo Estilo Buffalo <sup>LA SG</sup> con Pan	<b>18</b> Sub de Albóndigas <sup>SG</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup> Postre Saludable: Pastel De Limón Con Salsa De Fresas	19
HORARIO DE VERANO SE COMIENZA						
20	21	22	23	24	25	26
VACACIONES DE PRIMAVERA						
27	<b>28</b> Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup> Salsa de Chipotle <sup>SG</sup>	<b>29</b> Pollo <sup>LA</sup> y Waffles con Salsa de Bayas Tamales Verdes de Queso <sup>SG</sup> con Frijoles Refritos <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso	<b>30</b> Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup> Enchiladas Vegetarianas a la Justin y Hosea's	<b>31</b> Pollo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso <sup>SG</sup> con Pan Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>		

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



Cosechas del mes de abril: verduras de hoja

Ilustraciones por:  
**Scarlett Muller**  
Escuela  
Secundaria  
Southern Hills



Agricultor socio local:  
**Hoffman Farms**



Patrocinador principal:



Socios locales:



**LEGACY**  
MEATS



**DISTRITO ESCOLAR DEL  
VALLE DE BOULDER**



Sugerencia financiera de PMCU: Estamos alentando activamente a nuestros empleados, miembros, socios y otras instituciones financieras a reducir la huella que dejamos en nuestro medio ambiente. Vea lo que significa la sostenibilidad para los miembros Premier en [PMCU.org/backtoschool](https://www.pmcu.org/backtoschool).

# ABRIL

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

Busque  Ensalada de Feta, Fresa y Espinaca  Pico de Gallo en nuestro menú de abril.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1 Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan Plano Spaghetti a la Marinara y Queso Pizza Suprema	2  <b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b> <small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
3	4 Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Pasta Alfredo con Pan de Ajo Tamales Rojos de Puerco con Frijoles Refritos <sup>GF</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup>	5 Sándwich de Pavo a la BBQ Koreano <sup>SG</sup> Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo Solo) Sándwich Tostado de Queso y Tocino Postre Saludable: Pan de Plátano	6 Hamburguesa <sup>LA SG</sup> y Hamburguesa con Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Falafel y Hummus <sup>SG</sup> en Pan Plano con Pepinos Cremosos <sup>SG</sup> SFP Salsa Secreta	7 Cacerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo <sup>SG</sup> y Salsa de Bayas <sup>SG</sup>  Nachos a Base de Plantas <sup>SG</sup> con Salsa de Queso <sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco Sándwich de Salchicha Italiana con Pimientos Rojos Asados y Provole	8 Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup>	9
10	11 Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup> Guacamole de Chicharo <sup>SG</sup>	12 Espagueti y albóndigas Tamales Verdes de Queso <sup>SG</sup> con Frijoles Refritos <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Tacos de Tinga de Pollo <sup>LA SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup>	13 Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup> Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso <sup>SG</sup> con Pan	14 Pollo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gry Pan Burrito Vegetariano - Mojado en Salsa Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo	15 Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado <sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col Pasta Alfredo con Pan de Ajo Sándwich de Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>	16
17	18 Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Macarrones y Queso Tacos de Puerco Al Pastor <sup>SG</sup> con Salsa de Piña <sup>SG</sup> Y Arroz <sup>SG</sup>	19 Tacos Suaves de Res <sup>LA</sup> con Salsa Casera <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Calzone de carne	20 Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Chili Vegetariano con Queso Papas Fritas <sup>SG</sup> con tortilla <sup>(Disponible SG)</sup> SFP Salsa Secreta	21 Crispy Chicken <sup>ABF</sup> Sándwich de Pollo Crujiente <sup>LA</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup>  Ensalada de Feta, Fresa y Espinaca	22 DÍA DE CONFERENCIA DE INTERCAMBIO	23
24 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a>	25 DÍA DE CONFERENCIA DE INTERCAMBIO	26 Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup>  Pico de Gallo Fresca <sup>GF</sup>	27 Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup>  Garbanzo Masala <sup>SG</sup> con Pan Plano Pizza Suprema	28 Pollo Frito al Horno <sup>LA SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Espagueti a la Marinara y Queso Quesadilla con Carne Barbacoa y Pico de Gallo Casero <sup>SG</sup>	29 Sándwich de Puerco BBQ Deshebrado <sup>SG</sup> con Cremosa Ensalada de Col Nachos a Base de Plantas <sup>SG</sup> con Salsa de Queso <sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso	30

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

Cosechas del mes de mayo: rábanos de primavera y fresas



Ilustraciones por:  
**Molly Carroll**

Escuela  
Preparatoria  
Centaurus



Agricultor socio local:  
**Kilt Farm**



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!”

Patrocinador principal:



Socios locales:

**COLORADO  
TORTILLA CO.**



**DISTRITO ESCOLAR DEL  
VALLE DE BOULDER**



Sugerencia financiera de PMCU: En este mundo cada vez más tecnológico y móvil, facilitamos el acceso y la administración de cuentas al mantenernos a la vanguardia de la tecnología mientras mantenemos la seguridad y la protección contra el fraude en mente. Obtenga más información sobre nuestra innovadora sucursal digital en [PMCU.org/backtoschool](https://www.pmcu.org/backtoschool).

# MAYO

## ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

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

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2 Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Penne con Salchicha y Res Picante con Pan de Ajo	3 Sándwich de Res con Queso Estilo Philly <sup>LA</sup> Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo Solo) Bowl de Ramen de Pollo	4 Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Boloñesa a Base de Plantas <sup>SG</sup> y Pan de Ajo SFP Salsa Secreta	5 Pavo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Ravioles de Queso con Pan Burrito de Puerco en Chile Verde - Mojado en Salsa	6 Sub de Albóndigas <sup>SG</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup>  Ensalada de Feta, Fresa y Espinaca DÍA DEL HÉROE DEL ALMUERZO ESCOLAR	7  PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
8 DÍA DE LA MADRE	9 Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup>  Salsa de Fresa <sup>GF</sup>	10 Potstickers de Pollo con Arroz Frito y Pan plano Espaguetti a la Marinara y Queso Pizza Suprema	11 Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup>  Enchiladas Vegetarianas a la Justin y Hosea's	12 Pollo Asado <sup>SG</sup> con Puré de Papas <sup>SG</sup> , Salsa Gravy y Pan Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso <sup>SG</sup> con Pan Pollo Picante Estilo Nashville <sup>LA</sup>	13 Pollo <sup>LA</sup> y Waffles con Salsa de Bayas Tamales Verdes de Queso <sup>SG</sup> con Frijoles Refritos <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Sándwich de Bagel de Pavo, Tocino y Queso	14
15	16 Tiritas de Pollo <sup>LA</sup> con Salsa al lado y Pan de Ajo Pasta Alfredo con Pan de Ajo Tamales Rojos de Puerco con Frijoles Refritos <sup>GF</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup>	17 Sándwich de Pavo a la BBQ Koreano <sup>SG</sup> Macarrones y Queso (Con Pan de Ajo Solo) Sándwich Tostado de Queso y Tocino	18 Hamburguesa <sup>LA SG</sup> con o sin Queso <sup>SG</sup> con Papas Fritas al Horno <sup>SG</sup>  Falafel y Hummus <sup>SG</sup> en Pan Plano con Pepinos Cremosos <sup>SG</sup> SFP Salsa Secreta	19 Cacerola de Pan Francés con Salchicha de Pavo <sup>SG</sup> y Salsa de Bayas <sup>SG</sup> Nachos a Base de Plantas <sup>SG</sup> con Salsa de Queso <sup>SG</sup> y Pico de Gallo Fresco Sándwich de Salchicha Italiana con Pimientos Rojos Asados y Provole	20 Sándwich de Queso Tostado <sup>(Disponible SG)</sup> con Sopa de Jitomate <sup>SG</sup> Pizza de queso Pizza de Pepperoni <sup>LA SNN</sup>  Ensalada de Feta, Fresa y Espinaca	21
22 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a>	23 Nachos de Res <sup>LA SG</sup> con Salsa de Queso  Nachos de Frijoles <sup>SG</sup> con Salsa de Queso Ensalada Estilo Taco <sup>SG</sup>  Salsa de Fresa <sup>GF</sup>	24 Espaguetti y albóndigas Tamales Verdes de Queso <sup>SG</sup> con Frijoles Refritos <sup>SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup> Tacos de Tinga de Pollo <sup>LA SG</sup> y Arroz Integral <sup>SG</sup>	25 Perritos Calientes de Res <sup>LA SNN SG</sup> con Frijoles BBQ Horneados <sup>SG</sup> Papas Estilo Fireside Rellenas de Brócoli y Queso <sup>SG</sup> con Pan	26 Selección del Chef ÚLTIMO DÍA DE CLASES	27	28
29	30 DÍA CONMEMORATIVO	31				

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

# JUNIO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

			1	2	3	4 
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
DÍA DEL PADRE						
26 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a>	27	28	29	30		

Sugerencia financiera de PMCU: Nos apasiona apoyar a las comunidades donde vivimos y trabajamos, y creemos en tomar medidas y hacer de nuestras comunidades un lugar mejor hoy y mañana. Obtenga más información sobre cómo comparten los Miembros Premier en [PMCU.org/backtoschool](https://PMCU.org/backtoschool).

# JULIO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

					1	2 
3	4 DÍA DE LA INDEPENDENCIA	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a>	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

Sugerencia financiera de PMCU: El verano está en pleno apogeo y usted sabe lo que eso significa. Hablemos de los préstamos para automóviles... no, no estamos bromeando. Disfrute de su verano y por favor apoye a sus artesanos locales. Obtenga más información sobre de qué se trata el Crédito Unido de Miembros Premier en [PMCU.org/backtoschool](https://PMCU.org/backtoschool).



Ilustración por:  
**Chloe Arroyo**  
Escuela  
Preparatoria  
Boulder



## Información sobre alérgenos y nutrición

El Departamento de Servicio de Alimentos del BVSD se dedica a la salud y seguridad de los estudiantes. Para ayudar a apoyar esta misión, hemos creado recursos sobre alérgenos de nuestros alimentos y la información relacionada con la nutrición. Puede encontrar recursos útiles que incluyen información sobre alérgenos, actualizaciones del menú e información nutricional para todos nuestros elementos del menú en [food.bvsd.org](http://food.bvsd.org). Hemos creado extensas listas de los 9 principales alérgenos alimentarios para los artículos del menú de desayunos, almuerzos y meriendas.

Tenga en cuenta que los elementos del menú pueden contener o entrar en contacto con algunos alérgenos alimentarios comunes. Todos los artículos se producen en una instalación con equipos compartidos que también procesa huevo, trigo, lácteos, soya y ajonjolí. Si bien tomamos excelentes medidas para minimizar el riesgo y promover la seguridad alimentaria, tenga en cuenta que puede ocurrir contaminación cruzada.

Si su hijo tiene una alergia grave o potencialmente mortal, también debe notificar a la enfermera o al consultorio de salud de la escuela de su estudiante. Si es necesario, nuestro personal ha sido adecuadamente capacitado en contaminación cruzada y cambiará guantes y utensilios para adaptarse a la alergia alimentaria de su hijo.

También puede optar por nuestro grupo de correo electrónico de alerta de alérgenos a través de nuestro sitio web. Este grupo de correo electrónico se utiliza periódicamente para alertar a los padres y cuidadores de niños con alergias alimentarias de cualquier cambio en la información del menú o del producto. Si desea revisar nuestro menú de ciclo de seis semanas con uno de nuestros dietistas registrados para determinar qué alimentos puede y no puede comer su hijo dadas sus restricciones, envíe un correo electrónico a [Stephen.Menyhart@bvsd.org](mailto:Stephen.Menyhart@bvsd.org).

## Opciones de entradas veganas

Nos complace ofrecerles a nuestros alumnos las siguientes opciones veganas como parte regular de nuestro menú: Pasta Boloñesa a Base de Plantas (sin queso), Espagueti a la Marinara, Papas Fritas con Chili de Vegetales (sin queso), Sopa de Jitomate, Masala de Garbanzos con Pan Plano, Falafel y Hummus (sin los pepinos con crema), Nachos a Base de Plantas (sin queso), Nachos de Frijoles (sin queso)



 **DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER**

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

Puede ir a [bvsd.org/food](http://bvsd.org/food) para acceder a su cuenta de alimentos del BVSD y averiguar lo que hay para comer cada día. También se puede conectar con nosotros en:

 Facebook – @TheSchoolFoodProject

 Twitter – @SchoolFoodProj

 Instagram – @SchoolFoodProject

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

## ¡EN BUSCA DE VOLUNTARIOS!

¿Le 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](http://bvsd.org/food).