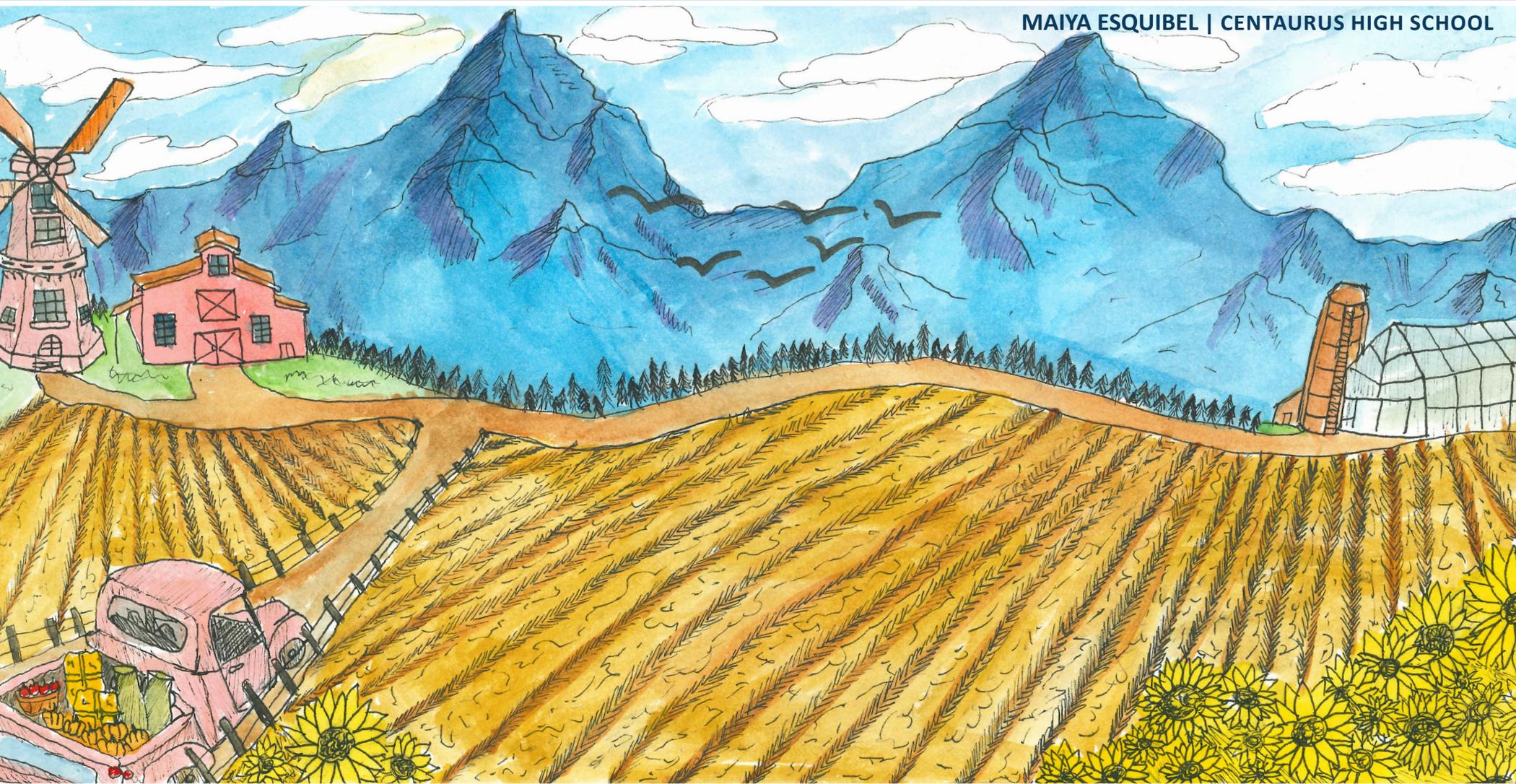




2022-23 DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER MENÚ PARA ESCUELAS SECUNDARIAS

MAIYA ESQUIBEL | CENTAURUS HIGH SCHOOL



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER



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

Educación alimentaria más allá de la cafetería

La escuela es donde los niños comienzan a desarrollar relaciones con los alimentos que pueden durar toda la vida. Sabemos que es importante que los estudiantes también tengan conexiones significativas con la comida, más allá de la cafetería y la mesa del comedor. Es por eso que organizamos programas interactivos de educación alimentaria y nutricional para hacer que comer alimentos saludables sea divertido para estudiantes de todas las edades. A través de nuestros programas, los niños del BVSD aprenden de dónde provienen los alimentos, a qué saben los alimentos frescos e incluso cómo cultivar y cocinar sus propios alimentos.

Alimentos locales

Comer local es más saludable - más saludable para usted y más saludable para el planeta. Es por eso que nos abastecemos de tantos productores locales como podemos- frutas, verduras, carnes y granos son sólo 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, de origen local y orgánicos siempre que sea posible, y 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 nacho está libre de hormonas y antibióticos y nuestra leche a granel es local. Las Barras de Ensaladas se ofrecen diariamente en todas las escuelas y están llenas de productos frescos, deliciosos y, cuando es posible, productos frescos de granjas locales.

Carta del Chef Stephen Menyhart

¡Bienvenidas familias del BVSD!

El último año escolar estuvo lleno de acontecimientos sobre los alimentos escolares. Servimos a un número récord de estudiantes, a pesar de una serie de desafíos de personal y escasez en la cadena de suministro. ¡Mantuvimos el rumbo y estamos orgullosos de haber continuado sirviendo alimentos preparados como en casa a los estudiantes del BVSD todos los días! Reflexionar sobre el año ha sido un poderoso recordatorio del fuerte apoyo comunitario que podemos brindarnos unos a otros. Estoy agradecido por el continuo apoyo de los padres, el personal, los estudiantes y la comunidad que hace posible la misión del Proyecto de Alimentos Escolares. Nada de esto sería posible sin la dedicación diaria de nuestro increíble personal de cocina y producción.

Esperamos con ansias el nuevo año escolar y la oportunidad de continuar apoyando a sus estudiantes durante el día escolar con nuestras deliciosas comidas preparadas en el momento. Nuestro equipo tiene una rigurosa dedicación en el uso de alimentos integrales e ingredientes mínimamente procesados, lo que da como resultado los mejores alimentos escolares que podemos imaginar, ¡y los que nos encanta comer!

Los Alimentos Gratis ya no están disponibles excepto para los estudiantes elegibles para el programa gratis o a precio reducido. Estamos decepcionados por el final de los alimentos gratis para todos los estudiantes que el Congreso promulgó durante la pandemia. A pesar de los esfuerzos a nivel nacional y estatal, el programa de alimentos gratis para todos los estudiantes no se extenderá para el año escolar 2022-23. Hemos escuchado de muchos de ustedes que se han dado cuenta del valor de los alimentos escolares en cuanto a ahorro de costos y tiempo, y esperamos que continúen participando en el programa de alimentos..

Recomendamos encarecidamente a las familias que apliquen para el programa de Alimentos Gratis o a precio Reducido para ver si los estudiantes en sus hogares pueden calificar. Más información y acceso a la aplicación está disponible aquí: tinyurl.com/BVSDFRL. Si tiene preguntas o necesita ayuda con su solicitud, comuníquese con Lola Campos-Herzfeld por correo electrónico (dolores.campos-herzf@bvsd.org) o por teléfono al 720-561-5942.

Este noviembre, los habitantes de Colorado tendrán la oportunidad de votar si les gustaría proporcionar Alimentos Escolares Gratis universalmente a todos los estudiantes de Colorado a partir del año escolar 2023-24. Independientemente de su posición sobre el tema, espero que considere cuidadosamente su voto y el impacto que podría tener para los estudiantes de nuestro estado.

Cómo financiar la cuenta de alimentos de su estudiante
Configure una cuenta de pago con MyPaymentsPlus.com para asegurarse de que su estudiante siempre tenga dinero para el almuerzo o el desayuno escolar. Es rápido y de uso gratuito. Vaya a bvsd.org/food y haga clic en Cuentas de comidas del BVSD para obtener más información y configurar la cuenta de su estudiante. Recomendamos configurar el pago automático, de modo que si la cuenta de su hijo cae por debajo de un cierto valor establecido, se agregarán fondos automáticamente.

Nuevos Platos en el menú

Nos complace presentar cuatro nuevos platos principales este año, así como una serie de nuevos platos de acompañamiento locales y de temporada de la cosecha del mes. Nuestros nuevos platos principales fueron probados con estudiantes del BVSD la primavera pasada y pasaron con gran éxito para obtener un lugar en el menú de este año. Todos los grados pueden disfrutar de nuestro nuevos Muslos de pollo a la General Tso con Arroz Frito al Horno (SG) y Tofu a la Mantequilla de la India Sobre arroz al vapor con Pan Plano y Chutney de Espinacas y Cilantro (SG). Los estudiantes de Secundaria y Preparatoria pueden esperar el Plato de Tinga de Pollo con Salsa de Maíz y Frijoles Negros y la receta ganadora de Junior Coninero de Hierro: Tofu de Phoenix a la Jambalaya (SG). Como siempre, seguiremos incluyendo un platillo caliente vegetariano todos los días.

Comidas frescas, deliciosas y nutritivas servidas todos los días

Cocinando desde cero: ¡Aquí no hay alimentos altamente procesados! Hacemos nuestras comidas con ingredientes saludables, usando recetas que podría copiar en la cocina de su hogar. Esto nos permite crear platos más saludables y sabrosos que son probados y aprobados por niños.

Agricultores Locales: Nos asociamos con productores locales para comprar frutas y verduras cultivadas localmente, incluidas manzanas, duraznos y peras de Western Slope, y melones cultivados en Colorado. También obtenemos la mayoría de nuestros artículos de proteína fresca del estado de Colorado.

Cocinar divertidamente: Nuestras vibrantes barras de ensaladas con todo lo que puedas comer permiten a los estudiantes más opciones en su bandeja. Ya sea que les gusten nuestros Jitomates Ciruela locales, las zanahorias dulces ralladas o la fruta de temporada, hay algo para cada tipo de comensal. Todo en la barra de ensaladas es libre de gluten. Nuestras salsas de temporada rotativas, guarniciones de la cosecha del mes y postres saludables mantienen a los niños alerta con cosas nuevas y emocionantes para probar cada mes.

Información sobre Alérgenos y Nutrición

Puede encontrar información sobre alérgenos y nutrición para todos los ingredientes de nuestro menú en nuestro



sitio web: food.bvsd.org. Para unirse a nuestro grupo de correo electrónico de alerta de alérgenos y recibir información oportuna sobre cualquier cambio en el menú y en los productos, comuníquese con Deb Trevor en deb.trevor@bvsd.org.

Unase a Nuestro Equipo y Haga la Diferencia

¿Busca algunas horas de trabajo mientras los niños están en la escuela? ¡Únase al equipo del Proyecto de Alimentos Escolares! Estamos buscando caras amigables para unirse a nuestro equipo. Llame a Sarah Acker al 720-561-5049 o envíe un correo electrónico a sarah.acker@bvsd.org para obtener más información. Como participante del Programa Nacional de Almuerzos Escolares del USDA, BVSD es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Las ofertas de trabajo también están disponibles en jobs.bvsd.org

Puede encontrar información adicional que incluye menús, alérgenos, cuentas de alimentos, próximos eventos, oportunidades de voluntariado y programas en nuestro nuevo sitio web en food.bvsd.org. Síguenos también en los canales de las redes sociales para mantenerse al día con las noticias de nuestro departamento. Si aún no lo ha hecho, lo animo a suscribirse a nuestro boletín mensual, Fresh Bites, y mantenerse al tanto de los últimos acontecimientos en las redes sociales (Facebook @TheSchoolFoodProject, Twitter @SchoolFoodProj, Instagram @schoolfoodproject). Agradecemos sus comentarios y sugerencias sobre cómo podemos continuar mejorando nuestros alimentos y nuestro programa.

Mis mejores deseos para un gran año escolar,
Stephen Menyhart

Director de Servicios de Alimentos, del BVSD

Recetas creadas por estudiantes son grandes éxitos en el menú escolar

Las competencias del Cocinero de Hierro del Proyecto de Alimentos Escolares ofrecen a los estudiantes la oportunidad de demostrar su creatividad culinaria y cocinar lo que quieren comer en el almuerzo escolar. Los estudiantes de secundaria tienen el desafío de crear nuevos platillos del menú dentro de las limitaciones que deben cumplir todas las comidas del BVSD: debe cumplir con las Guías Federales del USDA; costar menos de \$1.25 por porción; ser fácil de replicar; y sobre todo, ¡debe estar delicioso!

Para apoyar los esfuerzos del BVSD y para expandir las opciones basadas en plantas para la competencia de primavera del 2022, los platillos de la competencia del Cocinero de Hierro debían tener una proteína de origen vegetal como componente principal. El ganador de este año fue un jambalaya vegetariano creado por los estudiantes de Manhattan Middle School, Cole Buma y Miles Weber. Después de ganar, se probó en las escuelas junto con otros platillos nuevos del menú para obtener la opinión y aprobación final de los niños antes de dirigirse a las cafeterías del BVSD en el año escolar 22-23.

Los ganadores de la competencia Cocinero de Hierro tienen la garantía de que su receta ganadora estará en el calendario del menú durante un año escolar completo. Muchas recetas creadas por estudiantes se han convertido en éxitos tan grandes que se han mantenido en el menú durante varios años y se han convertido en las favoritas de los niños. Algunos de los ganadores anteriores que aún puede encontrar en nuestro menú incluye Papas Rellenas de Queso y Brócoli a la Fireside y Pan Francés Cacerola con pollo y waffles.



Educación alimentaria más allá de la cafetería

La escuela es donde los niños comienzan a desarrollar relaciones con los alimentos que pueden durar toda la vida. Sabemos que es importante que los estudiantes también tengan conexiones significativas con la comida, más allá de la cafetería y la mesa del comedor. Es por eso que organizamos programas interactivos de educación alimentaria y nutricional para hacer que comer alimentos saludables sea divertido para estudiantes de todas las edades. A través de nuestros programas, los niños del BVSD aprenden de dónde provienen los alimentos, a qué saben los alimentos frescos e incluso cómo cultivar y cocinar sus propios alimentos.

En reconocimiento de las importantes oportunidades experimentales de aprendizaje sobre los alimentos, el Proyecto de Alimentos Escolares recientemente arreglaron el invernadero del BVSD para crear un espacio de aprendizaje para que los estudiantes visiten, en el cual encontraron actividades prácticas de jardinería, cocina y sistemas alimentarios. Además, el Proyecto de Alimentos Escolares brinda apoyo para que las clases visiten granjas locales en excursiones, muchas de las cuales proporcionan frutas y verduras para los alimentos escolares.

El Proyecto de Alimentos Escolares también alberga a varios miembros de AmeriCorps para apoyar esta programación y trabajar con grupos de estudiantes interesados en temas de sostenibilidad alimentaria, incluido el desperdicio de alimentos, los platillos basados en plantas y la adquisición local. Si tiene un estudiante o grupo de estudiantes que quisiera ser parte de este grupo y estos programas, comuníquese con Mary.Rochelle@bvsd.org.



**DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER**

A woman with her hair in a bun, wearing a blue long-sleeved shirt, is seen from the back, painting a large abstract artwork on a wall. The artwork is composed of vibrant blue and red brushstrokes. The scene is framed by a white border.

ARTISANS OF BANKING

FEW PEOPLE WOULD SAY THERE'S AN
ART TO BANKING.

BUT WE SEE IT DIFFERENTLY.

 **PREMIER
MEMBERS**

THE ARTISANS OF BANKING

BECOMEPREMIER.COM



The Boulder Valley School District School Food Project is grateful for the generous support from Premier Members Credit Union to make this printed calendar possible for all BVSD families.

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



Ilustraciones por:

Birdie Stokes

Lafayette
Elementary
School



Socio local agricultor:

Rogers Mesa Fruit Company



Presentando al Patrocinador:



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER

Cómo empezar algo tan importante cómo terminarlo. Cómo abrir una cuenta de ahorros cuando eres joven, o comenzar el año escolar con el pie derecho. Empieza fuerte, termina fuerte. Obtenga información sobre las formas de ahorrar en 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, 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
	1	2	3	4	5	6  PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES <small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17  Pizza de Pepperoni ^{ALA LN} Pizza de Queso	18  Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso	19  Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} Ravioli de Queso con Pancito	20
21	22  Tiras de Pollo ^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo  Macarrones con Queso con Pan de Ajo  Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}	23  Tacos Suaves de Res ^{LA SG} con Salsa Casera ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}  Sándwich de Queso Tostado ^(Disponible SG) con Pan de Jitomate ^{SG} Calzones Para los Amantes de la Carne	24  Hamburguesa ^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso ^{SG}  Falafel y Hummus ^{SG} en Pan Plano con Pepinos Cremosos ^{SG} Salsa Secreta SFP	25  Pavo Asado ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pan de Cena  Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside ^{SG} con Pancito ^{SG}  Burrito Cubierto con Chile Verde De Cerdo	26  Sándwich de Pollo Crujiente ^{LA} Pizza de Queso  Pizza de Pepperoni Pepperoni ^{LA LN}  Calabaza de Verano Gratén ^{SG}	27
28 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	29  Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso  Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso  Salsa de Durazno Fresca ^{SG}	30  Pollo Asado al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pancito  Espagueti a la Marinara Y Queso  Quesadilla de Barbacoa de Res con Pico de Gallo	31  Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} con Frijoles  Tacos de Chorizo Vegano de Tofu ^{SG} con Ensalada de Rábano ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Postre Saludable: Melocotón Quebradizo			

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche local 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 ^{LN}. El menú está sujeto a cambios.



Septiembre Cosecha del Mes: Jitomates y Pepinos

Ilustraciones por:
Lily Wysuph
Aspen Creek K8



Socio local agricultor:
**Rock River Ranch and
West Bijou Ranch**



Presentando al Patrocinador:



PMCU Financial Literacy Tip: When you bank with Premier Members Credit Union, you get a handcrafted banking experience that makes you wonder why all banking isn't done this way. Learn more about why we consider ourselves The Artisans of Banking at [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 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
				<p>1 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo^{SG} y Salsa de Bayas^{SG}</p> <p>Ravioli de Queso con Pancito</p> <p>Sándwich de Pollo Picoso^{LA} a la Nashville</p>	<p>2 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ con Ensalada de Col Cremosa</p> <p> Boloñesa de Lentejas con Pancito</p> <p>Tofu de Phoenix a la Jambalaya^{GF}</p>	<p>3 </p> <p>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</p> <p><small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small></p>
<p>4</p>	<p>5</p> <p>DIA DEL TRABAJO</p>	<p>6 Pollo Asado al Horno^{SG} con Puré de Papas^{SG}, Salsa Gravy y Pancito</p> <p>Sándwich de Queso Tostado^(Disponible SG) con Pan de Jitomate^{SG}</p> <p>Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo</p>	<p>7 Philly Sándwich de Queso y Bistec^{LA}</p> <p>Macarrones con Queso</p> <p>Plato con Sopa Ramen de Pollo</p>	<p>8 Hamburguesa^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso^{SG}</p> <p> Garbanzos a la Masala de Garbanzo^{SG} con Pan Plano</p> <p>Salsa Secreta SFP</p>	<p>9 Sándwich de Albóndiga^{SG}</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni^{LA LN}</p> <p> Cazuela de Maíz Callejera Mexicana</p>	<p>10</p>
<p>11</p>	<p>12 Nachos con Carne de Res^{LA SG} con Salsa de Queso</p> <p> Nachos con Frijoles^{SG} con Salsa de Queso</p>	<p>13 Muslos de pollo General Tso con Arroz Frito al Horno</p> <p>Espaguetti a la Marinara Y Queso</p> <p>Pizza Suprema</p>	<p>14 Perrito Caliente de Carne de Res^{LA y LN SG}</p> <p>Tofu a la Mantequilla de la India Sobre arroz al Vapor con Pan Plano y Chutney de Espinacas y Cilantro</p>	<p>15 Pavo Asado^{SG} con Puré de Papas^{SG}, Salsa Gravy y Pan de Cena</p> <p>Burrito Vegetariano - Ahogado</p> <p>Sándwich de Pollo Picoso^{LA} a la Nashville</p>	<p>16 Pollo^{LA} y Waffles con Salsa de Bayas</p> <p>Tamales de Chile Verde y Queso^{SG} con Frijoles Refritos^{SG} y Arroz Integral^{SG}</p> <p>Sándwich Tostado de Queso y tocino</p>	<p>17</p>
<p>18</p>	<p>19 Tiras de Pollo^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo</p> <p>Nachos^{SG} A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco^{SG}</p> <p>Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos^{SG} y Arroz Integral^{SG}</p>	<p>20 Tacos de Cerdo al Pastor^{SG} con Salsa de Piña^{SG} y Arroz Integral^{SG}</p> <p>Macarrones con Queso</p> <p>Italian Sausage Hoagie with Roasted Red Peppers & Provolone</p>	<p>21 Rock River Ranch Hamburguesa de Bison^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso^{SG}</p> <p> Papas Fritas Vegetarianas con Chile y Queso^{SG} con Tortilla^(Disponible SG)</p> <p> Maíz de Colorado</p> <p>COLORADO PROUD DAY</p>	<p>22 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo^{SG} y Salsa de Bayas^{SG}</p> <p>Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside^{SG} con Pancito^{SG}</p>	<p>23 Queso Tostado Con Sopa De Jitomate</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni Pepperoni^{LA LN}</p> <p> Polenta Cremosa^{GF}</p>	<p>24</p>
<p>25</p> <p>Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food</p>	<p>26 Nachos con Carne de Res^{LA SG} con Salsa de Queso</p> <p>Nachos con Frijoles^{SG} con Salsa de Queso</p> <p> Salsa Fresca de Pico De Gallo^{GF}</p>	<p>27 Espaguetti y Albóndigas</p> <p>Tamales de Chile Verde y Queso^{SG} con Frijoles Refritos^{SG} y Arroz Integral^{SG}</p> <p>Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso</p>	<p>28 Perrito Caliente de Carne de Res^{LA y LN SG}</p> <p>Enchiladas Vegetarianas de Justin y Oseas^{SG}</p> <p>Postre Saludable: Crumble de cereza</p>	<p>29 Pollo Frito al Horno^{LA SG} con Arroz al Vapor</p> <p>Pupusa Frijole y Queso y Curtido on Arroz</p> <p>Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo</p>	<p>30 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ</p> <p>Pasta Alfredo con Pan de Ajo</p> <p>Plato de Tinga de Pollo con Salsa de Maíz y Frijoles Negro y con Arroz al Vapor</p>	

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche local 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 ^{LN}. El menú está sujeto a cambios.

Octubre Cosecha del Mes: Chile Morrón y Coliflor



Ilustraciones por:
William Williams
Boulder
High School



Socio local agricultor:
Domenico Farms



Farmier
GREG DOMENICO
(Domenico Farms)

Presentando al Patrocinador:



Consejo de educación financiera del 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.

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, jitomates cerezas locales, zanahorias locales, pepinos locales y manzanas Western Slope en las barras de ensaladas.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
2	3 Tiras de Pollo LHA con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo  Macarrones con Queso con Pan de Ajo Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos  y Arroz Integral 	4 Tacos Suaves de Res   con Salsa Casera  y Arroz Integral   Sándwich de Queso Tostado (Disponible  SG) con Pan de Jitomate  Calzones Para los Amantes de la Carne	5 Hamburguesa   & Hamburguesa Con Queso   Falafel y Hummus  en Pan Plano con Pepinos Cremosos  Salsa Secreta SFP	6 Pavo Asado  con Puré de Papas  , Salsa Gravy y Pan de Cena Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside  con Pancito  Burrito Cubierto con Chile Verde De Cerdo	7 Sándwich de Pollo Crujiente   Pizza de Queso  Pizza de Pepperoni   Calabaza de Verano  Gratén 	1
9	10 Nachos con Carne de Res   con Salsa de Queso  Nachos con Frijoles  con Salsa de Queso	11 Pollo Asado al Horno  con Puré de Papas  , Salsa Gravy y Pancito Espagueti a la Marinara Y Queso Quesadilla de Barbacoa de Res con Pico de Gallo	12 Perrito Caliente de Carne de Res    con Frijoles  Tacos de Chorizo Vegano de Tofu  con Ensalada de Rábano  y Arroz Integral 	13 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo  y Salsa de Bayas  Ravioli de Queso con Pancito Sándwich de Pollo Picoso  a la Nashville	14 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ con Ensalada de Col Cremosa  Boloñesa de Lentejas con Pancito Tofu de Phoenix a la Jambalaya 	15  <small>✦ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
16	17 DIA DE DESARROLLO PROFESIONAL	18 Philly Sándwich de Queso y Bistec   Macarrones con Queso Plato con Sopa Ramen de Pollo	19 Hamburguesa   & Hamburguesa Con Queso   Garbanzos a la Masala de Garbanzo  con Pan Plano Salsa Secreta SFP	20 Nachos  A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco  Ravioli de Queso con Pancito Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso	21 Sándwich de Albóndiga   Pizza de Queso  Pizza de Pepperoni 	22
23	24 Nachos con Carne de Res   con Salsa de Queso  Nachos con Frijoles  con Salsa de Queso	25 Muslos de pollo General Tso con Arroz Frito al Horno Espagueti a la Marinara Y Queso Pizza Suprema	26 Perrito Caliente de Carne de Res    Tofu a la Mantequilla de la India Sobre arroz al Vapor con Pan Plano y Chutney de Espinacas y Cilantro	27 Pavo Asado  con Puré de Papas  , Salsa Gravy y Pan de Cena  Burrito Vegetariano - Ahogado Sándwich de Pollo Picoso  a la Nashville	28 Pollo  y Waffles con Salsa de Bayas Tamales de Chile Verde y Queso  con Frijoles Refritos  y Arroz Integral  Sándwich Tostado de Queso y tocino	29
30 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	31 Tiras de Pollo  con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo  Nachos  A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco  Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos  y Arroz Integral 					

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

Noviembre Cosechas de Mes: Zanahorias y Repollo



Ilustraciones por:
Avery Mendell
University Hill
Elementary



Socio local agricultor:
MASA Seed Foundation



Presentando al Patrocinador:



Consejos de educación financiera del 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](https://www.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
		1 Tacos de Cerdo al Pastor ^{SG} con Salsa de Piña ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Macarrones con Queso Italian Sausage Hoagie with Roasted Red Peppers & Provolone	2 Hamburguesa ^{LA SG} & Hamburguesa Con Queso ^{SG} Papas Fritas Vegetarianas con Chile y Queso ^{SG} con Tortilla (Disponible SG) SFP Secret Sauce	3 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG} Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside ^{SG} con Pancito ^{SG}	4 Queso Tostado Con Sopa De Jitomate Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pepperoni ^{LA LN} Polenta Cremosa ^{GF}	5  PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES ◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
6	7 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso Salsa Fresca de Pico De Gallo ^{GF}	8 Espagueti y Albóndigas Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso	9 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} Enchiladas Vegetarianas de Justin y Oseas ^{SG}	10 Pollo Frito al Horno ^{LA} ^{SG} con Arroz al Vapor Pupusa Frijole y Queso y Curtido on Arroz Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo	11	12
HORARIO DE VERANO SE TERMINA					DÍA DE LOS VETERANOS	
13	14 Tiras de Pollo ^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo Macarrones con Queso con Pan de Ajo Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}	15 Tacos Suaves de Res ^{LA SG} con Salsa Casera ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Sándwich de Queso ^(Disponible SG) con Pan de Jitomate ^{SG} Calzones Para los Amantes de la Carne	16 Hamburguesa ^{LA SG} & Hamburguesa Con Queso ^{SG} Falafel y Hummus ^{SG} en Pan Plano con Pepinos Cremosos ^{SG} Salsa Secreta SFP	17 Pavo Asado ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pan de Cena Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside ^{SG} con Pancito ^{SG} Burrito Cubierto con Chile Verde De Cerdo	18 Sándwich de Pollo Crujiente ^{LA} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LA LN}	19
20	21	22	23	24	25	26
VACACIONES DE INVIERNO						
27 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	28 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso	29 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG} Ravioli de Queso con Pancito Sándwich de Pollo Picoso ^{LA} a la Nashville	30 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} con Frijoles Tacos de Chorizo Vegano de Tofu ^{SG} con Ensalada de Rábano ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Melocotón Quebradizo			

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche local 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 ^{LN}. El menú está sujeto a cambios.

Diciembre Cosechas Del Mes: Rábanos de Otoño y Betabel



Ilustraciones por:
Sitora Schoeberlein
Manhattan
Middle School



Socio local agricultor:
Legacy Meats



Presentando al Patrocinador:



Consejos de educación financiera del 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?

Look for 🌿 Balsamic Beets and Fall Radish Slaw, and Salsa Verde on our December menu. Moroccan Ruby Red Rice salad, local shredded beets, carrots, & Western Slope apples on salad bar

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				1 Pollo Asado al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pancito Espaguetti a la Marinara Y Queso Quesadilla de Barbacoa de Res con Pico de Gallo	2 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ con Ensalada de Col Cremosa Boloñesa de Lentejas con Pancito Tofu de Phoenix a la Jambalaya ^{GF}	3  DISTRICTO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
4	5 Pollo Asado al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pancito Sándwich de Queso Tostado ^(Disponible SG) con Pan de Jitomate ^{SG} Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo	6 Philly Sándwich de Queso y Bistec ^{LA} Macarrones con Queso Plato con Sopa Ramen de Pollo	7 Hamburguesa ^{LA SG} & Hamburguesa Con Queso ^{SG} Garbanzos a la Masala de Garbanzo ^{SG} con Pan Plano Salsa Secreta SFP	8 Nachos ^{SG} A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco ^{SGF} Ravioli de Queso con Pancito Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso	9 Sándwich de Albóndiga ^{SG} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LA LN} 🌿 Balsamic Beets	10
11	12 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso	13 Muslos de pollo General Tso con Arroz Frito al Horno Espaguetti a la Marinara Y Queso Pizza Suprema	14 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} Tofu a la Mantequilla de la India Sobre arroz al Vapor con Pan Plano y Chutney de Espinacas y Cilantro	15 Pavo Asado ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pan de Cena Burrito Vegetariano - Ahogado Sándwich de Pollo Picoso ^{LA} a la Nashville	16 Pollo ^{LA} y Waffles con Salsa de Bayas Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Sándwich Tostado de Queso y tocino	17
18	19	20	21	22	23	24
VACACIONES DE INVIERNO						
25	26	27	28	29	30	31
VACACIONES DE INVIERNO						
Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food						

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche local 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 ^{LN}. El menú está sujeto a cambios.

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



Ilustraciones por:
**Rylokee
Cardamone**
Broomfield
High School



Socio local agricultor:
**Healthy Harvest Productions:
Sunflower Oil**



Presentando al Patrocinador:



Consejos de educación financiera del 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.

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 frías en las barras de ensalada.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
	VACACIONES DE INVIERNO		<p>Tiras de Pollo ^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo</p> <p> Nachos ^{SG} A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco ^{SG}</p> <p>Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p>	<p>Hamburguesa ^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso ^{SG}</p> <p> Papas Fritas Vegetarianas con Chile y Queso ^{SG} con Tortilla ^(Disponible SG)</p>	<p>Queso Tostado Con Sopa De Jitomate</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni ^{LA LN}</p>	1
8	9	10	11	12	13	14
	<p>Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso</p> <p> Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso</p>	<p>10 Espagueti y Albóndigas</p> <p>Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p> <p>Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso</p>	<p>11 APerrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG}</p> <p>Enchiladas Vegetarianas de Justin y Oseas ^{SG}</p> <p> Scalloped Potatoes</p>	<p>12 Pollo Frito al Horno ^{LA SG} con Arroz al Vapor</p> <p>Pupusa Frijole y Queso y Curtido on Arroz</p> <p>Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo</p>	<p>13 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ</p> <p>Pasta Alfredo con Pan de Ajo</p> <p>Plato de Tinga de Pollo con Salsa de Maíz y Frijoles Negro y con Arroz al Vapor</p>	 <p>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</p> <p><small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small></p>
15	16	17	18	19	20	21
	<p>16</p> <p>DIA DE MARTIN LUTHER KING, JR.</p>	<p>17 Tiras de Pollo ^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo</p> <p>Macarrones con Queso con Pan de Ajo</p> <p>Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p>	<p>18 Hamburguesa ^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso ^{SG}</p> <p> Falafel y Hummus ^{SG} en Pan Plano con Pepinos Cremosos ^{SG}</p> <p>Salsa Secreta SFP</p>	<p>19 Tacos Suaves de Res ^{LA SG} con Salsa Casera ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p> <p>Sándwich de Queso Tostado ^(Disponible SG) con Pan de Jitomate ^{SG}</p> <p>Calzones Para los Amantes de la Carne</p>	<p>20 Sándwich de Pollo Crujiente ^{LA}</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni ^{LA LN}</p>	
22	23	24	25	26	27	28
	<p>23 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso</p> <p> Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso</p> <p> Fire-Roasted Tomato Salsa ^{GF}</p>	<p>24 Pollo Asado al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG}, Salsa Gravy y Pancito</p> <p>Espagueti a la Marinara Y Queso</p> <p>Quesadilla de Barbacoa de Res con Pico de Gallo</p> <p>Jones Purple Potatoes</p>	<p>25 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} con Frijoles</p> <p> Tacos de Chorizo Vegano de Tofu ^{SG} con Ensalada de Rábano ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p>	<p>26 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}</p> <p>Ravioli de Queso con Pancito</p> <p>Sándwich de Pollo Picoso ^{LA} a la Nashville</p>	<p>27 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ con Ensalada de Col Cremosa</p> <p> Boloñesa de Lentejas con Pancito</p> <p>Tofu de Phoenix a la Jambalaya ^{GF}</p>	
29	30	31				
<p>Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food</p>	<p>30 Pollo Añado al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG}, Salsa Gravy y Pancito</p> <p>Sándwich de Queso Tostado ^(Disponible SG) con Pan de Jitomate ^{SG}</p> <p>Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo</p>	<p>31 Philly Sándwich de Queso y Bistec ^{LA}</p> <p>Macarrones con Queso</p> <p>Plato con Sopa Ramen de Pollo</p>				

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche local 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 ^{LN}. El menú está sujeto a cambios.

Febrero Cosechas del Mes: Papas y Cebollas



Ilustraciones por:
Stella Wallace
Lafayette
Elementary
School



Socio local agricultor:
Jones Organic Family Farm

farmer
JONES FAMILY
{Jones Farms
Organics}



Presentando al Patrocinador:



Consejos de educación financiera del 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.

FEBRERO

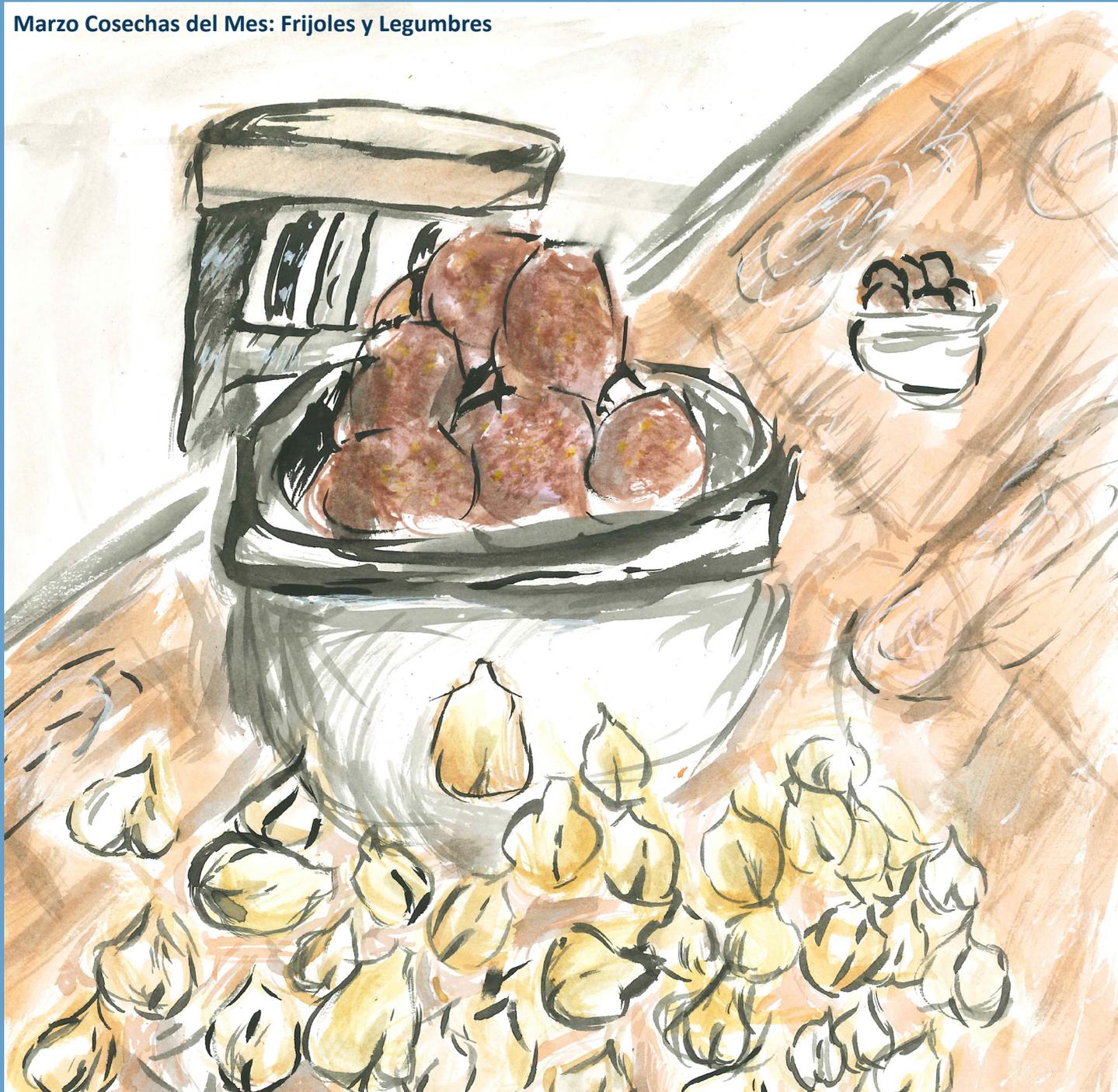
¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

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
			1 Hamburguesa ^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso ^{SG}  Garbanzos a la Masala de Garbanzo ^{SG} con Pan Plano Salsa Secreta SFP	2 Nachos ^{SG} A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo ^{SGF} Ravioli de Queso con Pancito Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso	3 Sándwich de Albóndiga ^{SG} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LA LN}	4  PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES <small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>
5	6 DIA DE DESARROLLO PROFESIONAL	7 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso	8 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} Tofu a la Mantequilla de la India Sobre arroz al Vapor con Pan Plano y Chutney de Espinacas y Cilantro	9 Pavo Asado ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pan de Cena Burrito Vegetariano - Ahogado Sándwich de Pollo Picoso ^{LA} a la Nashville	10 Pollo ^{LA} y Waffles con Salsa de Bayas Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Sándwich Tostado de Queso y tocino	11
12	13 Tiras de Pollo ^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo Nachos ^{SG} A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco ^{SG} Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}	14 Tacos de Cerdo al Pastor ^{SG} con Salsa de Piña ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Macarrones con Queso Italian Sausage Hoagie with Roasted Red Peppers & Provolone	15 Hamburguesa ^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso ^{SGSG} Papas Fritas Vegetarianas con Chile y Queso ^{SG} con Tortilla ^(Disponible SG)	16 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG} Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside ^{SG} con Pancito ^{SG}	17 Queso Tostado Con Sopa De Jitomate Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LA LN}	18
19	20 DÍA DE LOS PRESIDENTES	21 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso  Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso  Salsa Fresca de Pico De Gallo ^{GF}	22 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} Enchiladas Vegetarianas de Arroz Integral ^{SG} y Oseas ^{SG} Postre Saludable	23 Pollo Frito al Horno ^{LA} ^{SG} con Arroz al Vapor Pupusa Frijole y Queso y Curtido on Arroz Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo	24 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ Pasta Alfredo con Pan de Ajo Plato de Tinga de Pollo con Salsa de Maíz y Frijoles Negro y con Arroz al Vapor	25
26 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	27 Tiras de Pollo ^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo Macarrones con Queso con Pan de Ajo Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}	28 Tacos Suaves de Res ^{LA} ^{SG} con Salsa Casera ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Sándwich de Queso Tostado ^(Disponible SG) con Pan de Jitomate ^{SG} Calzones Para los Amantes de la Carne				

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche local 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 ^{LN}. El menú está sujeto a cambios.

Marzo Cosechas del Mes: Frijoles y Legumbres



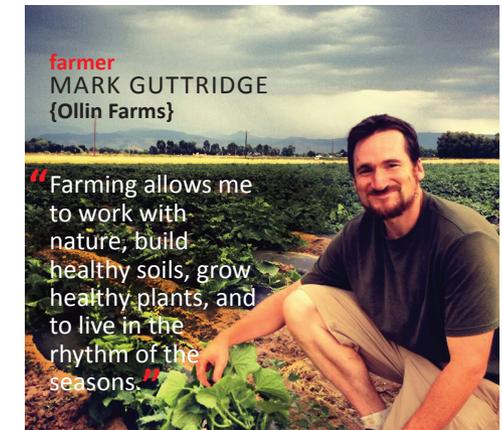
Ilustraciones por:

**Veronica
Hawkins**

Meadowlark
K8 School



**Socio local agricultor:
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.”

Presentando al Patrocinador:



**DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER**



Consejos de educación financiera del 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.

MARZO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?

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

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
			1 Hamburguesa ^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso ^{SG}  Falafel y Hummus ^{SG} en Pan Plano con Pepinos Cremosos ^{SG} Salsa Secreta SFP	2 Pavo Asado ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pan de Cena Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside ^{SG} con Pancito ^{SG} Burrito Cubierto con Chile Verde De Cerdo	3 Sándwich de Pollo Crujiente ^{LA} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni Pepperoni ^{LA LN}	4  PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES <small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small>	
5	6 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso  Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso	7 Pollo Asado al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pancito Espaguetti a la Marinara Y Queso Quesadilla de Barbacoa de Res con Pico de Gallo	8 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} con Frijoles  Tacos de Chorizo Vegano de Tofu ^{SG} con Ensalada de Rábano ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}	9 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG} Ravioli de Queso con Pancito Sándwich de Pollo Picoso ^{LA} a la Nashville	10 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ con Ensalada de Col Cremosa  Boloñesa de Lentejas con Pancito Tofu de Phoenix a la Jambalaya ^{GF}	11	
12	13 Pollo Asado al Horno ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pancito Sándwich de Queso Tostado ^(Disponible SG) con Pan de Jitomate ^{SG} Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo	14 Philly Sándwich de Queso y Bistec ^{LA} Macarrones con Queso Plato con Sopa Ramen de Pollo	15 Hamburguesa ^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso ^{SG}  Garbanzos a la Masala de Garbanzo ^{SG} con Pan Plano Salsa Secreta SFP	16 Nachos ^{SG} A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco ^{SGF} Ravioli de Queso con Pancito Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso	17 Sándwich de Albóndiga ^{SG} Pizza de Queso Pizza de Pepperoni ^{LA LN}	18	
HORARIO DE VERANO SE COMIENZA	19	20 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso  Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso	21 Muslos de pollo General Tso con Arroz Frito al Horno Espaguetti a la Marinara Y Queso Pizza Suprema	22 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} Tofu a la Mantequilla de la India Sobre arroz al Vapor con Pan Plano y Chutney de Espinacas y Cilantro	23 Pavo Asado ^{SG} con Puré de Papas ^{SG} , Salsa Gravy y Pan de Cena Burrito Vegetariano - Ahogado Sándwich de Pollo Picoso ^{LA} a la Nashville	24 Pollo ^{LA} y Waffles con Salsa de Bayas Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG} Sándwich Tostado de Queso y tocino	25
26 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	27	28	29	30	31		
VACACIONES DE PRIMAVERA							

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche local 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:

**Lauren
Thaler**

Mesa
Elementary
School



**Socio local agricultor:
Hoffman Farms**



Presentando al Patrocinador:



DISTRITO ESCOLAR DEL
VALLE DE BOULDER



Consejos de educación financiera del 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  Espinaca fresca Ensalada Feta y  Pico de Gallo Fresca en nuestro menú de abril.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
2	<p>3 Tiras de Pollo ^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo</p> <p> Nachos ^{SG} A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco ^{SG}</p> <p>Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p>	<p>4 Tacos de Cerdo al Pastor ^{SG} con Salsa de Piña ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p> <p>Macarrones con Queso</p> <p>Italian Sausage Hoagie with Roasted Red Peppers & Provolone</p>	<p>5 Hamburguesa ^{LA SG} & Hamburguesa Con Queso ^{SGSG}</p> <p> Papas Fritas Vegetarianas con Chile y Queso ^{SG} con Tortilla ^(Disponible SG)</p>	<p>6 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}</p> <p>Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside ^{SG} con Pancito ^{SG}</p>	<p>7 Queso Tostado Con Sopa De Jitomate</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni Pepperoni ^{LA LN}</p>	1
9	<p>10 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso</p> <p> Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso</p>	<p>11 Espagueti y Albóndigas</p> <p>Tamales de Chile Verde y Queso ^{SG} con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p> <p>Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso</p>	<p>12 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG}</p> <p> Enchiladas Vegetarianas de Justin y Oseas ^{SG}</p>	<p>13 Pollo Frito al Horno ^{LA SG} con Arroz al Vapor</p> <p>Pupusa Frijole y Queso y Curtido on Arroz</p> <p>Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo</p>	<p>14 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ</p> <p>Pasta Alfredo con Pan de Ajo</p> <p>Plato de Tinga de Pollo con Salsa de Maíz y Frijoles Negro y con Arroz al Vapor</p>	<p>15</p>  <p>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</p> <p><small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small></p>
16	<p>17 Tiras de Pollo ^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo</p> <p> Macarrones con Queso con Pan de Ajo</p> <p>Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p>	<p>18 Pavo Asado ^{SG} con Puré de Papas ^{SG}, Salsa Gravy y Pan de Cena</p> <p>Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside ^{SG} con Pancito ^{SG}</p> <p>Burrito Cubierto con Chile Verde De Cerdo</p>	<p>19 Hamburguesa ^{LA SG} & Hamburguesa Con Queso ^{SG}</p> <p> Falafel y Hummus ^{SG} en Pan Plano con Pepinos Cremosos ^{SG}</p> <p>Salsa Secreta SFP</p>	<p>20 Sándwich de Pollo Crujiente ^{LA}</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni Pepperoni ^{LA LN}</p> <p> Calabaza de Verano Gratén ^{SG}</p>	<p>21</p> <p>DIA DE CONFERENCIA DE INTERCAMBIO</p>	22
23	<p>24</p> <p>DIA DE CONFERENCIA DE INTERCAMBIO</p>	<p>25 Nachos con Carne de Res ^{LA SG} con Salsa de Queso</p> <p>Nachos con Frijoles ^{SG} con Salsa de Queso</p>	<p>26 Perrito Caliente de Carne de Res ^{LA y LN SG} con Frijoles</p> <p> Tacos de Chorizo Vegano de Tofu ^{SG} con Ensalada de Rábano ^{SG} y Arroz Integral ^{SG}</p>	<p>27 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo ^{SG} y Salsa de Bayas ^{SG}</p> <p>Ravioli de Queso con Pancito</p> <p>Sándwich de Pollo Picoso ^{LA} a la Nashville</p>	<p>28 Sándwich de Carne deshebrada de Cerdo a la BBQ con Ensalada de Col Cremosa</p> <p> Boloñesa de Lentejas con Pancito</p> <p>Tofu de Phoenix a la Jambalaya ^{GF}</p>	29
30	<p>Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food</p>					

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche local 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.

Mayo Cosechas del Mes: Rabanós de Primavera y Fresas



Ilustraciones por:

**Sayuri
Martinez Ibarra**
Columbine
Elementary School



Socio local agricultor:
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!”

Presentando al Patrocinador:



Consejos de educación financiera del 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  Espinaca fresca Ensalada Feta y  Salsa de Fresa en nuestro menú de mayo, y Quinua Tabouli, rábanos locales en las barras de ensalada.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>1 Pollo Asado al Horno^{SG} con Puré de Papas^{SG}, Salsa Gravy y Pancito</p> <p>Sándwich de Queso Tostado^(Disponible SG) con Pan de Jitomate^{SG}</p> <p>Carne de Res Picante y Salchicha Penne con Pan de Ajo</p>	<p>2 Philly Sándwich de Queso y Bistec^{LA}</p> <p>Macarrones con Queso</p> <p>Plato con Sopa Ramen de Pollo</p>	<p>3 Hamburguesa^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso^{SG}</p> <p>Garbanzos a la Masala de Garbanzo^{SG} con Pan Plano</p> <p>Salsa Secreta SFP</p>	<p>4 Nachos^{SG} A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco^{SGF}</p> <p>Ravioli de Queso con Pancito</p> <p>Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso</p>	<p>5 Sándwich de Albóndiga^{SG}</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni^{LA LN}</p> <p>SCHOOL LUNCH HERO DAY</p>	<p>6 </p> <p>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</p> <p>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</p>
7	<p>8 Nachos con Carne de Res^{LA SG} con Salsa de Queso</p> <p>Nachos con Frijoles^{SG} con Salsa de Queso</p>	<p>9 Muslos de pollo General Tso con Arroz Frito al Horno</p> <p>Espaguetti a la Marinara Y Queso</p> <p>Pizza Suprema</p>	<p>10 Perrito Caliente de Carne de Res^{LA y LN SG}</p> <p>Tofu a la Mantequilla de la India Sobre arroz al Vapor con Pan Plano y Chutney de Espinacas y Cilantro</p>	<p>11 Pavo Asado^{SG} con Puré de Papas^{SG}, Salsa Gravy y Pan de Cena</p> <p>Burrito Vegetariano - Ahogado</p> <p>Sándwich de Pollo Picoso^{LA} a la Nashville</p>	<p>12 Pollo^{LA} y Waffles con Salsa de Bayas</p> <p>Tamales de Chile Verde y Queso^{SG} con Frijoles Refritos^{SG} y Arroz Integral^{SG}</p> <p>Sándwich Tostado de Queso y tocino</p>	13
14	<p>15 Tiras de Pollo^{LHA} con Salsa para Acompañar y Pan de Ajo</p> <p>Nachos^{SG} A Base de Plantas con Salsa de Queso y Pico de Gallo Fresco^{SG}</p> <p>Tamales de Cerdo en Chile Rojo con Frijoles Refritos^{SG} y Arroz Integral^{SG}</p>	<p>16 Tacos de Cerdo al Pastor^{SG} con Salsa de Piña^{SG} y Arroz Integral^{SG}</p> <p>Macarrones con Queso</p> <p>Italian Sausage Hoagie with Roasted Red Peppers & Provolone</p>	<p>17 Hamburguesa^{LA SG} & Hanburguesa Con Queso^{SGSG}</p> <p>Papas Fritas Vegetarianas con Chile y Queso^{SG} con Tortilla^(Disponible SG)</p>	<p>18 Pan Frances Caserola con Salchicha de Pavo^{SG} y Salsa de Bayas^{SG}</p> <p>Papas Rellenas De Queso Y Brócoli a la Fireside^{SG} con Pancito^{SG}</p>	<p>19 Queso Tostado Con Sopa De Jitomate</p> <p>Pizza de Queso</p> <p>Pizza de Pepperoni^{LA LN}</p>	20
DÍA DE LA MADRE						
21	<p>22 Nachos con Carne de Res^{LA SG} con Salsa de Queso</p> <p>Nachos con Frijoles^{SG} con Salsa de Queso</p> <p>Salsa Fresca de Pico De Gallo^{GF}</p>	<p>23 Espaguetti y Albóndigas</p> <p>Tamales de Chile Verde y Queso^{SG} con Frijoles Refritos^{SG} y Arroz Integral^{SG}</p> <p>Sándwich con Bagel de Pavo, Tocino y Queso</p>	<p>24 Perrito Caliente de Carne de Res^{LA y LN SG}</p> <p>Enchiladas Vegetarianas de Justin y Oseas^{SG}</p>	<p>25 Elección del Chef</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
				ULTIMO DIA DE ESCUELA		
28	<p>29</p> <p>DÍA DE LOS CAÍDOS</p>	<p>30</p>	<p>31</p>			

Barra de ensalada sin limite, leche descremada, leche local 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 ^{LN}. El menú está sujeto a cambios.

JUNIO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

1

2

3



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

DIA DEL PADRE

25

26

27

28

29

30

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

JULIO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

2

3

4

5

6

7

1

8

9

10

11

12

13

14

15



16

17

18

19

20

21

22

23

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

24

25

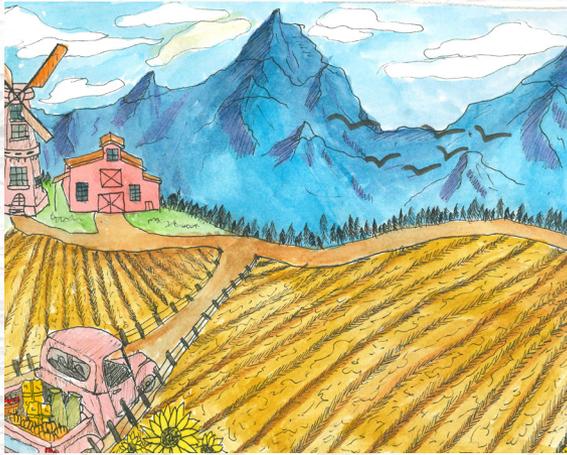
26

27

28

29

30



COVER ART PROVIDED BY:



Maiya Esquibel
Centaurus High School

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 herramientas útiles que incluyen información sobre alérgenos, actualizaciones del menú e información nutricional para todos nuestros elementos del menú en 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.



 **DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER**

¡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 p



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! 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.