PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES

2023-24 DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
MENÚ PARA ESCUELAS PRIMARIAS

Keirra Kernan | Escuela Preparatoria Monarch

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

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

Etiquetas limpias

Creemos que para que los niños aprendan, piensen y sean lo mejor que puedan ser, tienen que comer bien. Debido a esto, nos dedicamos a mejorar la salud de cada estudiante proporcionando comidas sabrosas y nutritivas que les dan a los niños el impulso que necesitan para rendir al máximo en la escuela.

Utilizamos ingredientes orgánicos más saludables y de origen local siempre que sea posible, y evitamos los alimentos altamente procesados, el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, los productos químicos, los colorantes y los aditivos alimentarios.

Toda nuestra carne de res, pollo con hueso y nachos está libre de hormonas y antibióticos y nuestra leche a granel es local. Las barras de ensaladas se ofrecen todos los días en todas las escuelas y están surtidas con productos frescos y deliciosos, a menudo provenientes de granjas locales.

Compras locales

Nos enorgullecemos de comprar productos locales siempre que sea posible. La comida local no sólo tiende a ser más nutritiva y mejor para el medio ambiente, sino que también ayuda a apoyar a los agricultores locales, las tierras de cultivo y la economía local. Hemos desarrollado relaciones con agricultores y vendedores en todo el estado de Colorado, lo que nos permite traer todo tipo de verduras, incluidos pimientos dulces, tomates cherry, pepinos, calabazas, coles, melones y más. También compramos leche local, carne de res, cerdo, tortillas, especias y aceite de cocina, entre otros artículos.

Es cierto que este estilo de compra es mucho más complejo que lo que hacen la mayoría de los distritos escolares, ya que nos abastecemos de muchos proveedores más pequeños en lugar de unos pocos grandes. Creemos que el esfuerzo y el costo adicional valen la pena, y estamos comprometidos a mantener y hacer crecer nuestra red local. En el BVSD nos esforzamos por comer según la

temporada y comprar localmente cuando sea posible. Eche un vistazo a la sección “Características locales” cada mes en el calendario para ver algunas de las ofertas locales que tendremos para los estudiantes.

Educación Nutricional en el BVSD

Queremos agradecer a todos los voluntarios, maestros y estudiantes que trabajan arduamente para mantener prósperos los jardines escolares del BVSD, y dar un saludo especial a Garden To Table, una organización sin fines de lucro local de Boulder que se asocia con el distrito para brindar educación sobre jardines en muchos de nuestros escuelas primarias. Debido al excelente trabajo de su pequeño equipo de jardineros y educadores, nuestros estudiantes reciben educación científica práctica con un plan de estudios diseñado específicamente para nuestro distrito. En especial, nos encanta organizar los Rainbow Days (Días de arcoiris) de cosecha de lechuga en mayo, en los que los estudiantes cosechan la lechuga que ellos mismos plantaron y luego tienen la oportunidad de sacarla de la barra de ensaladas de su escuela.

Además de los Rainbow Days y la educación en el jardín escolar, estamos orgullosos de nuestros otros programas de educación sobre nutrición en el distrito. El año pasado disfrutamos de albergar los programas AALPS y Transitions en el invernadero del BVSD. También llevamos a cabo la competencia Junior Iron Chef para estudiantes de secundaria. ¡Busque el platillo ganador, cazuela de macarrones con chile verde, en el menú secundario del BVSD este año!

Gran parte de nuestra programación de educación sobre nutrición es posible gracias a nuestra asociación con el programa eeCorps de AmeriCorp. Traer personas talentosas apasionadas por nuestra misión nos permite continuar sirviendo a la comunidad del BVSD y promulgar una nueva visión para la alimentación escolar en este país.

Rainbow Days

Estábamos emocionados de traer de vuelta los Rainbow Days durante el semestre de primavera del año pasado después de una pausa de COVID. Los Rainbow Days implican visitar las escuelas primarias y animar a los estudiantes a "hacer un arcoiris" en su bandeja probando al menos tres opciones diferentes de la barra de ensaladas. Los estudiantes que participan obtienen un pequeño premio.

Los Rainbow Days son muy populares y descubrimos que los estudiantes están abiertos a probar todo tipo de frutas y verduras nuevas con un poco de ayuda. Durante estos eventos, también hablamos con los estudiantes sobre los beneficios nutricionales de comer productos locales frescos. Ayudar a los niños a aventurarse a la hora de comer contribuye a crear hábitos alimentarios saludables que mantendrán en la edad adulta.

¿Está interesado en ser voluntario?

La ayuda de los voluntarios de la comunidad nos permite llevar a cabo más programas de educación nutricional cruciales que entusiasman a los niños por comer comidas locales saludables y crean hábitos alimentarios positivos que mantendrán en la edad adulta. ¿Está interesado? Podemos adaptarnos a su horario, y no hay compromiso. Nuestros voluntarios van desde ayudantes de una sola vez en la escuela de sus hijos hasta personas que ayudan regularmente donde sea que haya una necesidad. Si desea marcar la diferencia y apoyar nuestra programación, envíe un correo electrónico a Evan Nelson Senie a evan.senie@bvsd.org.

Carta de Carolyn Villa, directora del Departamento de Servicios Alimentarios

¡Bienvenidas de nuevo, familias del BVSD!

Estoy emocionada de comenzar mi primer año completo como directora y marcar el comienzo de una nueva era de alimentación escolar en Colorado después de la aprobación del Programa de Comidas Escolares Saludables para Todos (Healthy School Meals For All Program). El año pasado trajo consigo una serie de cambios, ya que finalizó el programa de comidas gratis relacionado con la pandemia, continuamos navegando por los problemas de la cadena de suministro y la escasez de personal, y tuve la emocionante oportunidad de tomar las riendas del Departamento de Servicios Alimentarios después de varios años sirviendo en otros roles para el Proyecto de Alimentación Escolar. A pesar de todas las transiciones, pudimos servir miles de comidas nutritivas todos los días y traer de vuelta la programación clave de educación nutricional que había sido pausada por COVID.

Todo esto es gracias al trabajo incansable de nuestro personal del Departamento de Servicios Alimentarios en apoyo de nuestra misión. Dirigir una autoridad de alimentación escolar como la nuestra es un esfuerzo colosal. Desde las compras locales hasta la elaboración de más de diez mil comidas al día en nuestra cocina de producción, la gestión de nuestro propio almacén y sistema de transporte, la cocina y el servicio de alimentos, la creación y ejecución de programas de educación nutricional, siempre hay más trabajo por hacer. Este es uno de los mejores sistemas de alimentación escolar del país y funciona porque la gente de este departamento hace un esfuerzo extraordinario todos los días. También funciona porque esta comunidad mantiene su compromiso de transformar la alimentación escolar y proporcionar a nuestros niños los recursos para prosperar. Es realmente un privilegio servir como directora del Departamento de Servicios Alimentarios del BVSD.

Programa de Comidas Escolares Saludables para Todos

Como ya sabrán, el desayuno y el almuerzo serán gratuitos para todos los estudiantes a partir del próximo año debido a la aprobación del Programa de Comidas Escolares Saludables para Todos por parte de los votantes de Colorado. Cualquier distrito escolar que opte por participar (el BVSD optó por participar) puede proporcionar a cada estudiante un desayuno y un plato principal para el almuerzo (que incluye alimentos ilimitados de la barra de ensaladas, que tiene frutas frescas, verduras y proteínas) de forma gratuita todos los días el próximo año y más allá. Los segundos platos y los artículos a la carta se pueden comprar con los fondos de la cuenta de comida del estudiante cuando estén disponibles. Recomendamos encarecidamente a las familias que lean detenidamente este calendario de comidas y consideren que sus hijos coman el desayuno y el almuerzo del BVSD el próximo año. Todos los estudiantes merecen comer comidas de alta calidad durante el día escolar, y disfrutamos la oportunidad de brindar ese servicio mientras ahorramos tiempo y dinero para las familias del BVSD.

Nota sobre la dotación de personal

Es una lucha cada año dotar de personal completo a las cocinas de nuestras escuelas, y anticipamos un aumento significativo en la cantidad de estudiantes que estaremos alimentando el próximo año. Si usted o alguien que conoce está interesado en unirse al equipo, llame a Sarah Acker al 720-561-5049 o envíele un correo electrónico a sarah.acker@bvsd.org para más información. Tenemos posiciones abiertas en varias escuelas y horarios que se ajustan a su horario. Trabajar en el Departamento de Servicios Alimentarios es una excelente opción para personas con hijos o nietos en la escuela del distrito, y les permite participar en el ecosistema alimentario local. Como participante del Programa Nacional de Almuerzos Escolares del USDA, el BVSD es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Las ofertas de trabajo están disponibles en jobs.bvsd.org.

Solicitud para el almuerzo gratis y a precio reducido

Aunque las comidas serán gratuitas para todos los estudiantes el próximo año, es de vital importancia que llene el formulario de solicitud gratis y a precio reducido para su hijo. Esta información ayuda al estado de Colorado a continuar financiando de manera sostenible el nuevo programa de almuerzos y también es importante para la financiación de su escuela específica. También afecta a las tasas escolares y la escuela de verano.

Fondos de la cuenta de comidas para estudiantes

En el último día de clases en mayo de 2023, reiniciamos el sistema de pago automático MyPaymentsPlus. Esto significa que si tenía un pago automático configurado para ir a la cuenta de comidas de su estudiante, eso ya no sucederá. Hicimos esto porque el desayuno y el almuerzo serán gratis el próximo año y muchos padres ya no querrán hacer pagos automáticos en la cuenta. Dicho esto, los segundos platos aún se pueden comprar el próximo año cuando estén disponibles, y puede ir a la página de cuentas de comidas del BVSD para acceder a su cuenta MyPaymentsPlus y reiniciar los pagos automáticos o hacer un depósito único. Si desea donar el saldo restante en la cuenta de comidas de su estudiante al Proyecto de Alimentos Escolares para apoyar las comidas saludables y la educación nutricional, visite https://www.bvsd.org/cf_forms/view.cfm?formID=90

Premier Members y el BVSD

¡Bienvenido al año escolar 2023-24!

Premier Members Credit Union (Unión de Crédito de Miembros Principales) está encantado de ser el patrocinador principal de este calendario por tercer año consecutivo.

Premier Members Credit Union es la unión de crédito del Distrito Escolar del Valle de Boulder. En 1959, nuestra unión de crédito se fundó originalmente como Boulder Valley Schools Credit Union, y hoy en día, seguimos siendo su unión de crédito. Estamos orgullosos de nuestra larga asociación con el Distrito Escolar del Valle de Boulder.

A través de los años, su unión de crédito ha invertido tanto financieramente como con talento - donando miles de horas de voluntariado para asociarse con el BVSD en una variedad de maneras. Hemos cultivado asociaciones con un número de organizaciones relacionadas e involucradas con el BVSD incluyendo Impact on Education, Parent Engagement Network, Rise Against Suicide, I Have A Dream Boulder County, y The School Food Project.

También estamos orgullosos de patrocinar varias organizaciones de padres y maestros y clubes a través de las escuelas preparatorias. Premier Members fue el único patrocinador de la cena anual de jubilación del distrito durante más de 20 años. La unión de crédito está tan comprometida a trabajar con el cuerpo docente, los padres y las próximas generaciones del BVSD por lo que "Premier Youth" es uno de nuestros seis pilares organizacionales. Sólo en 2022, los empleados de Premier Members proporcionaron 178 horas de voluntariado a actividades relacionadas con el BVSD. Además, la unión de crédito donó más de $135,000 a programas y eventos relacionados con el BVSD.

Mejorar la educación financiera de nuestros jóvenes y educar a las generaciones más jóvenes sobre cómo prepararse para la independencia financiera es un elemento básico de la experiencia Premier. Por eso estamos tan contentos de presentar Money 360, nuestro nuevo programa de educación financiera.

Consulte el anuncio de Premier Members para obtener más información sobre Money 360 y descargue la aplicación utilizando el código QR (código de acceso = BVSD). También podemos llevar Money 360 a su escuela, aula u organización. Póngase en contacto con nosotros en student@pmcu.org para obtener más información sobre este eficaz programa de educación financiera y un plan de estudios personalizado para el aula.

· MAKE MONEY MAKE $ENSE ·

Money 360

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

zogo

IT'S NEVER TOO SOON TO LEARN

ABOUT MONEY.

It's a matter of learning the hard way or the easy way – and way too many of us learn the hard way. Premier Members is here to make learning about money approachable AND fun – through Money 360.

Money 360 provides targeted financial literacy education using Zogo, a digital app, and Zogo Classroom, a web-based, custom-curated financial literacy curriculum. The program provides gamified, short financial literacy lessons with rewards-based incentives.

Download our app now – and take your financial literacy to the next level with Premier Members.

Access code = BVSD

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

Ilustraciones por:
Kayla Smeenk
La Escuela
Primaria Ryan

Socio local agricultor:
La Casita

Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION Crear un presupuesto y ajustarse a él puede ayudarle a que las compras de regreso a la escuela no superen el costo medio de $700. Descargue ahora nuestra aplicación Money 360 y conviértase en un profesional de los presupuestos.

AGOSTO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes | Salsa del mes | Opción vegana

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En agosto tendremos calabaza de verano amarilla local, calabacín y duraznos Palisade. Nuestro postre saludable para el mes será crujiente de durazno sin gluten.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES — DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 Pizza de pepperoni ABF NNF Pizza de queso	17 Nachos de ternera LA SG con salsa de queso Nachos con frijoles SG y salsa de queso	18 Hot Dog de res LA NNF SG con frijoles horneados a la BBQ Ravioles de queso con panecillos	19
20	21 Tiras de pollo LA con salsa y pan de ajo Strips Macarrones con queso	22 Tacos suaves de carne ABF (Disponible SG) con salsa casera SG y arroz integral SG Sándwich de queso tostado (Disponible SG) con sopa de tomate SG	23 Hamburguesa LA SG y Hamburguesa con queso LA SG con papas fritas al horno SG Falafel y hummus SG en pan sin levadura con pepinos cremosos SG	24 Penne con ternera y salchicha Papa rellena de queso fireside y brócoli SG con bisquet	25 Sándwich de pollo crujiente LA Pizza de queso Pizza LA NNF de pepperoni Calabaza de verano gratinada SG	26
27 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	28 Nachos de ternera LA, SG con salsa de queso Nachos con frijoles SG y salsa de queso Salsa de temporada - Salsa de durazno fresco SG	29 Pollo rostizado al horno LA SG con puré de papas SG, salsa y bisquet Boloñesa a base de verduras con pan de ajo	30 Hot Dog de res LA SG NNF con frijoles horneados SG a la BBQ Tacos de chorizo de tofu vegano (Disponible SG) con ensalada de rábano SG Postre Saludable: Crujiente de durazno SG	31 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo SG y salsa de bayas SG Ravioles de queso con panecillos		

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 simbolo LHA. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo LNN. El menú está sujeto a cambios.

Ilustraciones por:
Jayde Johnson
Casey Middle School

Socio local agricultor:
Royal Crest

Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION ¿Sabía que no tener historial de crédito puede tener efectos similares a los de tener una calificación de crédito baja? Es por eso que establecer su calificación a una edad temprana puede hacer que el proceso de crédito sea más fácil.

SEPTIEMBRE

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes · Salsa del mes · Planta Adelante

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En septiembre tendremos melones, manzanas y tomates cherry locales.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1 Sándwich de carne de cerdo [LA SG] ensalada cremosa de repollo [SG] Espagueti a la marinara con queso	2 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
3	4 DÍA DEL TRABAJO	5 Pollo rostizado al horno [LA SG] con puré de papas [SG], salsa y bisquet Sándwich de queso tostado (Disponible SG) con sopa de tomate [SG]	6 Sándwich Philly de carne con queso [LA SG] Macarrones con queso	7 Hamburguesa [LA SG] y hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Garbanzo Masala [SG] con pan sin levadura	8 Submarino de albóndigas [SG] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni Cazuela mexicana de maíz callejero [SG]	9
10	11 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Salsa de temporada: Pico de gallo fresco [SG] todos los grados	12 Muslitos de pollo General Tso [LA] con arroz frito con verduras [SG] Espagueti a la marinara con queso	13 Hot Dog de res [LA] NNF [SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ Mantequilla de tofu hindú [SG] sobre arroz integral [SG] con pan sin levadura y chutney de espinacas y cilantro [SG]	14 Pizza Margarita Burrito de verduras	15 Pollo [LA] y waffles con salsa de bayas Tamales de chile verde y queso [SG] con frijoles fritos [SG] y arroz integral [SG] y arroz integral [SG]	16
17	18 Tiras de pollo [LA] con salsa y pan de ajo Nachos a base de verduras [SG] con salsa de queso y pico de gallo fresco [SG]	19 Tacos de cerdo [LA] al pastor (Disponible SG) con salsa de piña [SG] Macarrones con queso	20 Hamburguesa Legacy Ranch hamburguesa con queso [LA SG] Papas fritas con queso con chili vegetariano [SG] con tortilla (Disponible SG) Crumble de cereza de Colorado [SG] ORGULLO DE COLORADO	21 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo [SG] y salsa de bayas [SG] Papa rellena de queso fireside y brócoli [SG] con bisquet	22 Sándwich de pavo y queso cheddar derretido (Disponible SG) Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni	23
24 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	25 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Pico de gallo fresco [SG]	26 Espagueti con albóndigas Tamales de chile verde y queso [SG] con frijoles fritos [SG] y arroz integral [SG]	27 Hot Dog de res [LA] NNF [SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ Enchiladas de verduras de Justin & Hosea [SG]	28 Pollo frio al horno [LA] con un bisquet Pupusa de frijol y queso [SG] con curtido [SG] y arroz integral [SG]	29 Sándwich de carne de cerdo [LA SG] ensalada cremosa de repollo [SG] Pasta Alfredo con pan de ajo	30

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 simbolo [LHA]. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo [LNN]. El menú está sujeto a cambios.

Octubre Cosecha del Mes: Chile Morrón y Coliflor

Ilustraciones por:

Melanie Flores Hernandez

Escuela Preparatoria Centaurus

Socio local agricultor:

Colorado Tortilla

Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

La mayoría de los estadounidenses no pueden permitirse un gasto de emergencia de $1,000. Descargue ahora nuestra aplicación Money 360 para descubrir formas de aumentar sus ahorros y crear un colchón entre usted y la vida.

OCTUBRE

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes · Salsa del mes · Planta Adelante

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En octubre tendremos pimientos rojos, pepinos y tamales locales del restaurante La Casita en Denver.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2 Tiras de pollo [LA] con salsa y pan de ajo Macarrones con queso	3 Tacos suaves de ternera [LA (Disponible SG)] con salsa casera [SG] Sándwich de queso tostado [(Disponible SG)] con sopa de tomate [SG]	4 Hamburguesa [LA SG] y Hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Falafel y hummus [SG] en pan sin levadura con pepinos cremosos [SG]	5 Penne con ternera y salchicha Papa rellena de queso fireside y brócoli [SG] con bisquet	6 Sándwich de pollo crujiente [LA] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni	7 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
8	9 DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL	10 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Maíz dulce carbonizado y frijol negro [SG]	11 Hot Dog de res [LA NNF SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ Tacos de chorizo de tofu vegano [(Disponible SG)] con ensalada de rábano [SG]	12 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo [SG] y salsa de bayas [SG] Ravioles de queso con panecillos	13 Sándwich de carne de cerdo [LA SG] ensalada cremosa de repollo [SG] Espagueti a la marinara con queso Ensalada de pimientos de Ollin Farms [SG]	14
15	16 Pollo rostizado al horno [LA SG] con puré de papas [SG], salsa y bisquet Sándwich de queso tostado [(disponible SG)] con sopa de tomate [SG]	17 Sándwich Philly de carne con queso [LA SG] Macarrones con queso	18 Hamburguesa [LA SG] y Hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Garbanzo Masala [SG] con pan sin levadura	19 Nachos a base de verduras [SG] con salsa de queso y pico de gallo fresco [SG] Ravioles de queso con panecillos	20 Submarino de albóndigas [SG] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni Healthy Dessert: Manzanas al horno especiadas con canela [SG]	21
22	23 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Maíz dulce carbonizado y frijol negro [SG]	24 Muslitos de pollo General Tso [LA] con arroz frito con verduras [SG] Espagueti a la marinara con queso	25 Hot Dog de res [LA NNF SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ Mantequilla de tofu hindú [SG] sobre arroz integral [SG] con pan sin levadura y chutney de espinacas y cilantro [SG]	26 Pizza chile verde asado y chorizo de pollo casero Burrito de verduras	27 Pollo [LA] y waffles con salsa de bayas Tamales de chile verde y queso [SG] con frijoles fritos [SG] y arroz integral [SG]	28
29 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	30 Tiras de pollo [LA] con salsa y pan de ajo Nachos a base de verduras [SG] con salsa de queso y pico de gallo fresco [SG]	31 Tacos de cerdo [LA] al pastor [(Disponible SG)] con salsa de piña [SG] Macarrones con queso				

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 simbolo [LHA]. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo [LNN]. El menú está sujeto a cambios.

Noviembre Cosechas de Mes: Zanahorias y Repollo

Ilustraciones por:
Elise Earhart
Escuela Primaria Superior

Socio local agricultor:
Old Style Sausage

Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION ¿Sabía que casi el 10% de los hogares estadounidenses tienen capital internacional? La evidencia muestra que la renta variable global estadounidense ha ido en aumento desde 2008.

NOVIEMBRE

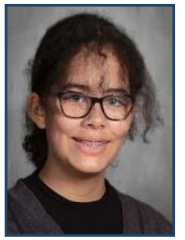
¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes · Salsa del mes · Planta Adelante

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En noviembre tendremos coliflor, brócoli y zanahorias locales. ¡Nuestro postre saludable para el mes será pastel de zanahoria!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1 Hamburguesa LA SG y Hamburguesa con queso LA SG con papas fritas al horno SG Papas fritas con queso con chili vegetariano SG con tortilla (Disponible SG)	2 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo SG y salsa de bayas SG Papa rellena de queso fireside y brócoli SG con bisquet	3 Pavo y queso cheddar derretido SG Pizza de queso Pizza LA NNF de pepperoni Coliflor machacada con ajo	4 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
5 FIN DEL HORARIO DE VERANO	6 Nachos de ternera LA SG con salsa de queso Nachos con frijoles SG y salsa de queso Salsa de chile verde tostado SG	7 Espagueti con albóndigas Tamales de chile verde y queso SG con frijoles fritos SG y arroz integral SG	8 Hot Dog de res LA NNF SG con frijoles horneados SG a la BBQ Enchiladas de verduras de Justin & Hosea SG	9 Pollo frio al horno LA con un bisquet Pupusa de frijol y queso SG con curtido SG y arroz integral SG	10 DÍA DE LOS VETERANOS	11
12	13 Tiras de pollo LA con salsa y pan de ajo Macarrones con queso	14 Tacos suaves de ternera LA (Disponible SG) con salsa casera SG Sándwich de queso tostado (Disponible SG) con sopa de tomate SG	15 Hamburguesa LA SG y Hamburguesa con queso LA SG con papas fritas al horno SG Falafel y hummus SG en pan sin levadura con pepinos cremosos SG	16 Penne con ternera y salchicha Papa rellena de queso fireside y brócoli SG con bisquet	17 Sándwich de pollo crujiente LA Pizza de queso Pizza LA NNF de pepperoni	18
19	20 VACACIONES DE INVIERNO	21	22	23	24	25
26 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	27 Nachos de ternera LA SG con salsa de queso Nachos con frijoles SG y salsa de queso Salsa Verde SG	28 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo SG y salsa de bayas SG Ravioles de queso con panecillos	29 Hot Dog de res LA NNF SG con frijoles horneados SG a la BBQ Tacos de chorizo de tofu vegano (Disponible SG) con ensalada de rábano SG y arroz integral SG	30 Pollo rostizado al horno LA SG con puré de papas SG, salsa y bisquet Espagueti a la marinara con queso		

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 simbolo LHA. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo LNN. El menú está sujeto a cambios.

Diciembre Cosechas Del Mes: Rábanos de Otoño y Betabel



Ilustraciones por:
Alana Carl
Escuela de Artes y Académica de Manhattan

Socio local agricultor:
Rocky Mountain Spice Company

Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

DICIEMBRE

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes | Salsa del mes | Planta Adelante

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En diciembre tendremos calabaza delicata, tortillas y remolacha locales.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1 Sándwich de carne de cerdo [LA SG] ensalada cremosa de repollo [SG] Espagueti a la marinara con queso Calabaza delicata asada [SG]	2 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
3	4 Pollo rostizado al horno [LA SG] con puré de papas [SG], salsa y bisquet Sándwich de queso tostado [(disponible SG)] con sopa de tomate [SG]	5 Sándwich Philly de carne con queso [LA SG] Macarrones con queso	6 Hamburguesa [LA SG] y Hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Garbanzo Masala [SG] con pan sin levadura	7 Nachos a base de verduras [SG] con salsa de queso y pico de gallo fresco [SG] Ravioles de queso con panecillos	8 Submarino de albóndigas [SG] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni	9
10	11 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Salsa verde [SG]	12 Muslitos de pollo General Tso LA con arroz frito con verduras [SG] Espagueti a la marinara con queso	13 Hot Dog de res [LA NNF] [SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ Mantequilla de tofu hindú [SG] sobre arroz integral [SG] con pan sin levadura y chutney de espinacas y cilantro [SG] Brownies de remolacha red velvet	14 Pizza con salsa Alfredo blanca con salchicha italiana, cebollas caramelizadas y tomates secos Burrito de verduras	15 Pollo [LA] y waffles con salsa de bayas Tamales de chile verde y queso [SG] con frijoles fritos [SG] y arroz integral [SG]	16
17 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	18 Tiras de pollo [LA] con salsa y pan de ajo Nachos a base de verduras [SG] con salsa de queso y pico de gallo fresco [SG]	19 Tacos de cerdo [LA] al pastor [(Disponible SG)] con salsa de piña [SG] Macarrones con queso	20 Hamburguesa [LA SG] y Hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Papas fritas con queso con chili vegetariano [SG] con tortilla [(Disponible SG)]	21 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo SG y salsa de bayas [SG] Papa rellena de queso fireside y brócoli [SG] con bisquet	22 Pavo y queso cheddar derretido [(Disponible SG)] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni	23
24 / 31	25	26	27	28	29	30
	VACACIONES DE INVIERNO					

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 simbolo [LHA]. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo [LNN]. El menú está sujeto a cambios.

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

Ilustraciones por:
Ellis Johnston
Escuela de Artes y Académica de Manhattan

Socio local agricultor:
Healthy Harvest Productions: Sunflower Oil

Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

Haga que 2024 sea el año en que tome las riendas de sus finanzas estableciendo metas de SMART. Manténgase motivado descargando nuestra aplicación Money 360 - ¡y diviértase ganando piñas!

ENERO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes · Salsa del mes · Planta Adelante

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En enero tendremos nabos, repollo rojo y papas locales.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 VACACIONES DE INVIERNO	2	3	4	5	6 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES — DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
7	8 DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL	9 Nachos de ternera LA SG con salsa de queso Nachos con frijoles SG y salsa de queso Salsa de tomate asado al fuego SG	10 Hot Dog de res LA NNF SG con frijoles horneados SG a la BBQ Enchiladas de verduras de Justin & Hosea SG	11 Pollo frio al horno LA con un bisquet Pupusa de frijol y queso SG con curtido SG	12 Sándwich de carne de cerdo LA SG ensalada cremosa de repollo SG Pasta Alfredo con pan de ajo	13
14	15 DÍA DE MARTIN LUTHER KING, JR.	16 Tiras de pollo LA con salsa y pan de ajo Macarrones con queso	17 Hamburguesa LA SG y Hamburguesa con queso LA SG con papas fritas al horno SG Falafel y hummus SG en pan sin levadura con pepinos cremosos SG	18 Tacos suaves de carne ABF (Disponible SG) con salsa casera SG y arroz integral SG Sándwich de queso tostado (Disponible SG) con sopa de tomate SG	19 Sándwich de pollo crujiente LA Pizza de queso Pizza LA NNF de pepperoni Healthy Dessert: Postre Saludable: puré de manzana con caramelo caliente SG	20
21	22 Nachos de ternera LA SG con salsa de queso Nachos con frijoles SG y salsa de queso Salsa de tomate asado al fuego SG	23 Pollo asado al horno LA SG con papas moradas de Jones Farms SG y salsa y biscuit Boloñesa a base de verduras SG con pan de ajo	24 Hot Dog de res LA NNF SG con frijoles horneados SG a la BBQ Tacos de chorizo de tofu vegano (Disponible SG) con ensalada de rábano SG	25 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo SG y salsa de bayas SG Ravioles de queso con panecillos	26 Sándwich de carne de cerdo LA SG ensalada cremosa de repollo SG Espagueti a la marinara con queso	27
28 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	29 Pollo asado al horno LA SG con papas moradas de Jones Farms SG salsa y biscuit Sándwich de queso tostado (Disponible SG) con crema de tomate SG	30 Sándwich Philly de carne con queso LA SG Macarrones con queso	31 Hamburguesa LA SG y Hamburguesa con queso LA SG con papas fritas al horno SG Garbanzo Masala SG con pan sin levadura			

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 simbolo LHA. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo LNN. El menú está sujeto a cambios.

Febrero Cosechas del Mes: Papas y Cebollas

Ilustraciones por:
Ronan Mcgrath
Escuela Primaria Columbine

Socio local agricultor:
Legacy Meats

Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

Cuando vaya a presentar su declaración de impuestos, es posible que tenga preguntas sobre si debe utilizar la deducción estándar o detallar sus deducciones. Hable con un experto en impuestos para ver cuál es la mejor opción.

FEBRERO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes | Salsa del mes | Planta Adelante

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En enero tendremos nabos, repollo rojo y papas locales.

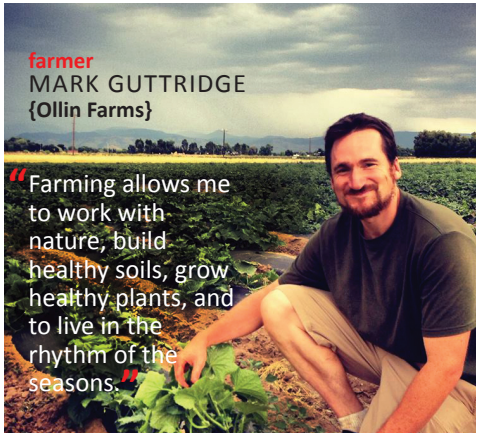
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				1 Nachos a base de verduras SG con salsa de queso y pico de gallo fresco SG Ravioles de queso con panecillos	2 Submarino de albóndigas SG Pizza de queso Pizza LA NNF de pepperoni	3 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
4	5 Nachos de ternera LA SG con salsa de queso Nachos con frijoles SG y salsa de queso Tomatillo SG	6 Muslitos de pollo General Tso LA con arroz frito con verduras SG Espagueti a la marinara con queso	7 Hot Dog de res LA NNF SG con frijoles horneados SG a la BBQ Mantequilla de tofu hindú SG sobre arroz integral SG con pan sin levadura y chutney de espinacas y cilantro SG	8 Tomatillo asado con pollo desmenuzado y cilantro Burrito de verduras	9 Pollo LA y waffles con salsa de bayas Tamales de chile verde y queso SG con frijoles fritos SG y arroz integral SG	10
11	12 Tiras de pollo LA con salsa y pan de ajo Nachos a base de verduras SG con salsa de queso y pico de gallo fresco SG	13 Tacos de cerdo LA al pastor SG con salsa de piña SG Macarrones con queso	14 Hamburguesa LA SG y Hamburguesa con queso LA SG con papas fritas al horno SG Papas fritas con queso con chili vegetariano SG con tortilla (Disponible SG)	15 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo SG y salsa de bayas SG Papa rellena de queso fireside y brócoli SG con bisquet	16 Pavo y queso cheddar derretido (Disponible SG) Pizza de queso Pizza LB NNF de pepperoni	17
18	19 DÍA DEL PRESIDENTE	20 DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL	21 Nachos de ternera LA con salsa de queso Nachos con frijoles SG y salsa de queso Salsa de tomatillo SG	22 Hot Dog de res LA NNF SG con frijoles horneados SG a la BBQ Enchiladas de verduras de Justin & Hosea SG	23 Pollo frio al horno LA con puré de papa dulce SG y un bisquet Pupusa de frijol y queso SG con curtido SG	24
25 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	26 Tiras de pollo LA con salsa y pan de ajo Macarrones con queso	27 Tacos suaves de ternera LA (Disponible sin SG) con salsa casera SG Sándwich de queso tostado (Disponible SG) con sopa de tomate SG	28 Hamburguesa LA SG y Hamburguesa con queso LA SG con papas fritas al horno SG Falafel y hummus SG en pan sin levadura con pepinos cremosos SG	29 Penne con ternera y salchicha Papa rellena de queso fireside y brócoli SG con bisquet Panna Cotta de limón "Leaping" con salsa de bayas SG		

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 simbolo LHA. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo LNN. El menú está sujeto a cambios.

Marzo Cosechas del Mes: Frijoles y Legumbres

Ilustraciones por:
Bode Rogers
Escuela Secundaria Centennial

Socio local agricultor:
Ollin Farms



Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

La regla 50/30/20 es una lección esencial sobre presupuestos que le ayuda a clasificar sus ingresos. Eche un vistazo a nuestra aplicación Money 360 para aprender a gestionar esta regla en su presupuesto.

MARZO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes | Salsa del mes | Planta Adelante

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En marzo tendremos carne de cerdo, frijoles pintos y carne molida locales.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1 Sándwich de pollo crujiente [LA] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni Escalopas de Papa con queso [SG]	2 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
3	4 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Pico de Gallo [SG]	5 Pollo rostizado al horno [LA SG] con puré de papas [SG], salsa y bisquet Boloñesa a base de verduras con pan de ajo [SG]	6 Hot Dog de res [LA NNF SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ Tacos de chorizo de tofu vegano [(Disponible SG)] con ensalada de rábano [SG]	7 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo [SG] y salsa de bayas [SG] Ravioles de queso con panecillos	8 Sándwich de carne de cerdo [LA SG] ensalada cremosa de repollo [SG] Espagueti a la marinara con queso	9
10 COMIENZA EL HORARIO DE VERANO	11 Pollo rostizado al horno [LA SG] con puré de papas [SG], salsa y bisquet Sándwich de queso tostado [(Disponible SG)] con sopa de tomate [SG]	12 Sándwich Philly de carne con queso [LA SG] Macarrones con queso	13 Hamburguesa [LA SG] y Hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Garbanzo Masala [SG] con pan sin levadura	14 Nachos a base de verduras [SG] con salsa de queso y pico de gallo fresco [SG] Ravioles de queso con panecillos	15 Submarino de albóndigas [SG] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni [ABF NNF] Postre Saludable: Pudín de arroz con salsa de fresa Sauce	16
17 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	18 Nachos de ternera LA [SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Pico de gallo [SG]	19 Muslitos de pollo General Tso [LA] con arroz frito con verduras [SG] Espagueti a la marinara con queso	20 Hot Dog de res [LA NNF SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ Mantequilla de tofu hindú [SG] sobre arroz integral [SG] con pan sin levadura y chutney de espinacas y cilantro [SG]	21 Pizza de tacos con carne molida local de Legacy Ranch y pico de gallo fresco Burrito de verduras	22 Pollo [LA] y waffles con salsa de bayas Tamales de chile verde y queso [SG] con frijoles fritos [SG] y arroz integral [SG]	23
24 / 31	25	26	27	28	29	30
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 simbolo [LHA]. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo [LNN]. El menú está sujeto a cambios.

Abril Cosechas del Mes: Verduras de Hoja

Ilustraciones por:
Michael Terada
Escuela Bilingüe
Pioneer Elementary

Socio local agricultor:
Hoffman Farms

Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

Abril es el Mes de la Educación Financiera. Según datos recientes, las personas con mayor conocimiento financiero son más propensas a invertir en el mercado de valores, algo imprescindible si quiere jubilarse.

ABRIL

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes | Salsa del mes | Planta Adelante

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En abril tendremos pollo, queso cottage y harina locales.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 Tiras de pollo [LA] con salsa y pan de ajo Nachos a base de verduras [SG] con salsa de queso y pico de gallo fresco [SG]	2 Tacos de cerdo [LA] al pastor (Disponible SG) con salsa de piña [SG] Macarrones con queso y pan de ajo	3 Hamburguesa [LA SG] y Hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Papas fritas con queso con chili vegetariano [SG] con tortilla (Disponible SG)(GF Avail)	4 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo [SG] y salsa de bayas [SG] Papa rellena de queso fireside y brócoli [SG] con bisquet [GF]	5 Pavo y queso cheddar derretido (Disponible SG) Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni Ensalada con arándanos, espinaca y queso feta	6 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
7	8 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Salsa chipotle [SG]	9 Espagueti con albóndigas Tamales de chile verde y queso [SG] con frijoles fritos [SG] y arroz integral [SG]	10 Hot Dog de res [LA NNF SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ Enchiladas de verduras de Justin & Hosea [SG]	11 Pollo frio al horno [LA] con un bisquet Pupusa de frijol y queso [SG] con curtido [SG]	12 Sándwich de carne de cerdo [LA SG] ensalada cremosa de repollo [SG] Pasta Alfredo con pan de ajo	13
14	15 Tiras de pollo [LA] con salsa y pan de ajo Macarrones con queso	16 Tacos suaves de ternera [LA], disponible [SG] con salsa casera [SG] Sándwich de queso tostado (Disponible SG) con sopa de tomate [SG]	17 Hamburguesa [LA SG] y Hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Garbanzo Masala [SG] con pan sin levadura	18 Sándwich de pollo crujiente [LA] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni	19 CONFERENCE EXCHANGE DAY	20
21	22 DÍA DE INTERCAMBIO DE CONFERENCIA	23 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Salsa Chipotle [SG]	24 Hot Dog de res [LA NNF SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ Tacos de chorizo de tofu vegano (Disponible SG) con ensalada de rábano [SG] y arroz integral [SG]	25 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo [SG] y salsa de bayas [SG] Ravioles de queso con panecillos	26 Sándwich de carne de cerdo [LA SG] ensalada cremosa de repollo [SG] Espagueti a la marinara con queso Pudín de plátano [SG] con waffles de vainilla caseras	27
28 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	29 Pollo rostizado al horno [LA SG] con puré de papas [SG], salsa y bisquet Sándwich de queso tostado (Disponibleo SG) con sopa de tomate [SG]	30 Sándwich Philly de carne con queso [LA SG] Macarrones con queso				

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 simbolo [LHA]. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo [LNN]. El menú está sujeto a cambios.

Mayo Cosechas del Mes: Rábanos de Primavera y Fresas

Ilustraciones por:
Mauricio Melnikov
Escuela Preparatoria Centaurus

Socio local agricultor:
Kilt Farm

Presentando al Patrocinador:

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

PREMIER MEMBERS CREDIT UNION

El 77% de los estadounidenses dicen padecer ansiedad financiera. En este Mes de la Conciencia sobre la Salud Mental, vea cómo la educación financiera puede ayudarle a crear una relación más sana con la gestión del dinero.

MAYO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? Artículo del menú Cosecha del Mes · Salsa del mes · Opción vegana

Características locales: en el BVSD adquirimos y servimos una amplia variedad de alimentos locales. Cada mes nos gusta destacar algunos de los artículos locales que aparecerán en nuestro menú. En mayo tendremos leche, rábanos de primavera y lechuga locales, plantados y cosechados por estudiantes de los jardines escolares del BVSD.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1 Hamburguesa [LA SG] y Hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Garbanzo Masala [SG] con pan sin levadura	2 Nachos a base de verduras [SG] con salsa de queso y pico de gallo fresco [SG] Ravioles de queso con panecillos	3 Submarino de albóndigas [SG] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni DÍA DEL HÉROE DEL LONCHE ESCOLAR	4 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
5	6 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso Salsa de fresa [SG]	7 Muslitos de pollo General Tso [LA] con arroz frito con verduras [SG] Espagueti a la marinara con queso	8 Hot Dog de res [LA NNF SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ [GF] Mantequilla de tofu hindú [SG] sobre arroz integral [SG] con pan sin levadura y chutney de espinacas y cilantro [SG GF]	9 Pay de verduras de primavera Burrito de verduras	10 Pollo [LA] y waffles con salsa de bayas Tamales de chile verde y queso [SG] con frijoles fritos [SG] y arroz integral [SG]	11
12 DÍA DE LA MADRE	13 Tiras de pollo [LA] con salsa y pan de ajo Nachos a base de verduras [SG] con salsa de queso y pico de gallo fresco [SG]	14 Tacos de cerdo [LA] al pastor [(Disponible SG)] con salsa de piña [SG] Macarrones con queso	15 Hamburguesa [LA SG] y Hamburguesa con queso [LA SG] con papas fritas al horno [SG] Papas fritas con queso con chili vegetariano [SG] con tortilla [(disponible SG)] con pan sin levadura	16 Cazuela de tostada francesa con salchicha de pavo [SG] y salsa de bayas [SG] Papa rellena de queso fireside y brócoli [SG] con bisquet	17 Pavo y queso cheddar derretido [(Disponible SG)] Pizza de queso Pizza [LA NNF] de pepperoni Rábanos coreanos crujientes en escabeche [SG]	18
19	20 Nachos de ternera [LA SG] con salsa de queso Nachos con frijoles [SG] y salsa de queso	21 Espagueti con albóndigas Tamales de chile verde y queso [SG] con frijoles fritos [SG] y arroz integral [SG]	22 Hot Dog de res [LA NNF SG] con frijoles horneados [SG] a la BBQ	23 Elección del Chef ÚLTIMO DÍA DE ESCUELA	24	25
26 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	27 DÍA DE LOS CAÍDOS	28	29	30	31	

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 simbolo [LHA]. Opciones libres de nitrato y nitritos se deisgnan con un símbolo [LNN]. El menú está sujeto a cambios.

JUNIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES — DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food — DIA DEL PADRE	17	18	19 — JUNETEENTH	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

Junio es el Mes Nacional de la Propiedad de la Vivienda. Dese a sí mismo una ventaja en el proceso de compra mediante la pre-aprobación, la creación de un pago inicial, y la búsqueda de un agente de bienes raíces con experiencia.

JULIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4 DIA DE LA INDEPENDENCIA	5	6 PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en bvsd.org/food	29	30	31			

Gastar de más en vacaciones puede dejarle con una montaña de deudas en la tarjeta de crédito para el resto del año. Descargue nuestra aplicación Money 360 y aprenda a establecer un presupuesto realista para su viaje.

COVER ART PROVIDED BY:

Keirra Kernan

Escuela Preparatoria Monarch

Alimentos y nutrición en el BVSD

El BVSD tiene un programa de desayuno y almuerzo escolar reconocido nacionalmente que incluye ingredientes de alimentos enteros mínimamente procesados con etiquetas limpias.

¿Qué hace que el Programa Alimentario del BVSD sea único?

Las comidas son preparadas desde cero por un equipo de culinarios entrenados, en nuestro Centro Culinario del Distrito Escolar del Valle de Boulder. Compramos la mayor cantidad posible de ingredientes locales y saludables.

Formularios para las Comidas gratuitas y a precio reducido/Programa de Comidas Escolares Saludables para todos

Como ya habrán escuchado, el desayuno y el almuerzo serán gratuitos para los estudiantes del BVSD a partir del otoño de 2023. Cada estudiante tendrá derecho a un desayuno y un almuerzo gratis (con ensalada ilimitada para acompañar el plato principal). Cuando sea posible, se podrán comprar segundos platos. A pesar de que las comidas son gratuitas, recomendamos encarecidamente a las familias que soliciten la elegibilidad para las Comidas gratuitas y a precio reducido, ya que esto hace que usted sea elegible para que otras cuotas de los estudiantes sean eximidas, y es fundamental para la financiación de su escuela. Las solicitudes deben realizarse en la sección de inscripción de su acceso a Infinite Campus. Se pueden completar al comienzo del año escolar o en cualquier momento durante el año si usted es elegible.

Nutrición y alérgenos

El equipo de Servicios Alimentarios del BVSD trabaja con familias y estudiantes que tienen alergias a los alimentos. Por favor, utilice las hojas en nuestro sitio web para determinar la información de alérgenos para los artículos del menú, y si usted tiene un hijo(a) con una alergia alimentaria anafiláctica grave, por favor informe al paraprofesional de salud, enfermera y maestro de clase en la escuela de su hijo(a).

EAT REAL CERTIFIED

GOOD FOOD 100 RESTAURANTS

GOOD FOOD PROVIDER — SUSTAINABLE · FAIR · LOCAL · HUMANE · HEALTHY

PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES

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 enlmuerzos y eventos comunitarios. Obtenga más información en bvsd.org/food.