



# 2024-25 DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER MENÚ PARA SECUNDARIAS Y PREPARATORIAS

Alexandra Vorontsova | Escuela Preparatoria Boulder



## 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 culinario entrenados, en nuestro Centro Culinario del Distrito Escolar del Valle de Boulder. Compramos la mayor cantidad posible de ingredientes locales y saludables.

### Programa de alimentos gratis y a precio reducido.

El desayuno y el almuerzo seguirán siendo gratuitos para los estudiantes del BVSD en el año escolar 2024-2025. 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 pueden realizarse en el portal de padres en Infinite Campus. Se pueden completar en cualquier momento durante el año.

### 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).

Escanee el código de barra para ver la página de Alérgenos y Nutrición en nuestro sitio web:



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

## ¡Aquí hay un adelanto de algunos elementos nuevos del menú!



*Pho Ga (sopa vietnamita de pollo con fideos)*



*Pollo teriyaki y verduras con arroz*



*Pollo al curry rojo tailandés y verduras*



*Tacos de fajita de pollo*

# SABÍA QUE...



## ¡LOS ALIMENTOS ESCOLARES DEL BVSD TIENEN EL ESTÁNDAR DE ORO EN LA NACIÓN!

### ESTAS SON LAS SIETE RAZONES POR QUÉ:

### 1 SALUDABLE Y NUTRITIVO

Estos no son los mismos alimentos escolares que tenía cuando era niño: ¡no hay nuggets congelados a la vista! Sabemos que los niños dan lo mejor de sí cuando reciben alimentos nutritivos, por eso solo utilizamos ingredientes enteros y frescos en nuestras recetas, y cada cafetería tiene una barra de ensaladas completa.

### 2 HECHA DESDE CERO

Nuestro equipo de chefs y cocineros capacitados preparan **15,000 alimentos escolares todos los días** en nuestro Centro Culinario de última generación. Nuestros conductores entregan alimentos frescos a las escuelas diariamente.

### 3 DE ORIGEN LOCAL

Compramos alimentos y leche de más de 30 socios regionales y somos líderes a nivel nacional en la compra de alimentos locales desde K-12.

Cuando su hijo come alimentos escolares en el BVSD, **usted apoya a decenas de agricultores, ganaderos y pequeñas empresas locales.**

### 4 LLENO DE VARIEDAD

Ofrecemos opciones diarias **sin gluten, sin lácteos, y vegetarianas**, y ampliamos continuamente el menú para incluir platillos con una variedad de cocinas y tradiciones culinarias.

### 5 SIN PRESERVATIVOS

Nunca servimos a los estudiantes alimentos altamente procesados, lo que significa que **no hay jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, grasas trans añadidas ni colorantes ni conservantes añadidos.** Nuestra carne de res y pollo frescos son locales y no contienen hormonas y antibióticos.

### 6 ¡DELICIOSO!

No se puede complacer a todos todo el tiempo, pero tenemos **muchos** clientes satisfechos. **¡Venga a probar la comida del BVSD por sí mismo!** Lo invitamos a acompañar a su estudiante al almuerzo escolar en cualquier momento y ver a qué se debe todo este alboroto. (Los alimentos para invitados se pueden comprar por \$5.50).

### 7 GRATIS

¡Cada estudiante del BVSD tiene derecho a **una porción gratuita de desayuno y almuerzo todos los días!** Una segunda porción se puede comprar con fondos de la cuenta de alimentos del estudiante.

[Food.BVSD.org](http://Food.BVSD.org)

## Una carta de la directora de Servicios de Alimentos Escolares, Carolyn Villa

### ¡Bienvenidas de nuevo, familias del BVSD!

Tenemos muchas noticias emocionantes que compartir del Departamento de Servicios Alimenticios del BVSD para el año escolar 2024-2025. Nuestros chefs han estado trabajando duro para actualizar nuestro menú y adaptarlo mejor a las diversas necesidades y gustos de nuestra población estudiantil. Lo que no ha cambiado es nuestro compromiso de servir comidas nutritivas que favorezcan la salud general y el rendimiento de nuestros estudiantes. ¡Siga leyendo para conocer las novedades de este año!

### Las comidas siguen siendo gratuitas para los estudiantes

Gracias a los votantes de Colorado, ¡las comidas siguen siendo gratuitas para los estudiantes del BVSD! ¡Todos los estudiantes tienen derecho a desayunar y comer gratis todos los días!

### Opciones diarias sin lácteos: Un logro histórico

Estamos especialmente orgullosos de anunciar que, por primera vez, ofreceremos una opción de comida caliente sin lácteos todos los días, y hemos indicado estas opciones con "SL" en el menú del calendario. Se trata de un paso importante en nuestra misión de responder a las diversas necesidades de nuestro alumnado. Las opciones sin lácteos son esenciales por muchas razones, entre ellas las alergias y la intolerancia a la lactosa, que, según las investigaciones, afecta de forma desproporcionada a las personas de color. Hacer este cambio es un paso significativo hacia nuestro objetivo de equidad alimentaria, garantizando que cada vez más estudiantes tengan acceso a comidas nutritivas.

### Opciones diarias sin gluten

Nuestras barras de ensaladas son siempre sin gluten, pero nos complace ofrecer, por primera vez, una opción caliente sin gluten para el almuerzo de cada día. Entendemos que las restricciones dietéticas pueden ser un reto, y estamos dedicados a asegurar que todos los estudiantes tengan acceso a comidas deliciosas y nutritivas. Este año hemos añadido nuevas opciones sin gluten, nutritivas y sabrosas, para que más estudiantes puedan disfrutar de la hora del almuerzo.

### Nuevos y sabrosos platos

Este año introducimos varios platos nuevos que estamos seguros de que encantarán a los estudiantes. No dejen de probar los tacos de fajita de pollo, los tamales veganos y nuestro plato ganador del Cocinero de Hierro, el dal de lentejas rojas. En el menú hay muchas más novedades y actualizaciones de platos conocidos, así que echen un vistazo al menú.



### Más productos locales

Abastecerse localmente es una prioridad para el BVSD. Estamos muy comprometidos con el apoyo a la economía y los agricultores locales, al tiempo que reducimos nuestra huella de carbono. Aunque ya somos líderes nacionales en compras locales, nuestra búsqueda de más ingredientes de origen local nunca se detiene. Este año, después de una década de búsqueda, hemos formado una emocionante asociación con una increíble panadería local dispuesta a hacer productos sólo para nosotros. Prueben los nuevos panes el día de la hamburguesa y díganos qué les parecen.

### Nueva cocina didáctica

También nos complace anunciar la finalización de las obras de construcción de la cocina didáctica de nuestro Centro Culinario. Estas instalaciones de última generación permitirán a los estudiantes tomar clases culinarias ProStart a través de Boulder TEC, proporcionándoles valiosas habilidades culinarias y experiencia que pueden conducir a interesantes oportunidades de carrera. La cocina didáctica ha formado parte de nuestra visión durante muchos años, ¡y estamos impacientes por verla por fin llena de estudiantes!

### Oportunidades para apoyar nuestro programa

La mejor manera de apoyar al Departamento de Servicios Alimenticios del BVSD es haciendo que sus hijos disfruten de las comidas nutritivas que ofrecemos. La elevada participación de los estudiantes en las comidas escolares proporciona financiación adicional, amplía nuestra misión de alimentar a más niños y nos permite asegurarnos de que todos los niños reciben alimentos de la mejor calidad posible.

¡Otra forma fantástica de apoyar nuestro programa es uniéndose a nuestro equipo! Siempre estamos contratando a gente apasionada por marcar la diferencia en la vida de los estudiantes y en la economía alimentaria local. Lea los testimonios de nuestros empleados cada mes en el calendario para conocer las gratificantes experiencias de trabajar en nuestras cocinas. Tanto si busca un trabajo de tiempo completo, como un puesto de medio tiempo o una sustitución en la escuela de sus hijos, ¡nos encantaría contar con su ayuda!

### Solicitudes para el Programa de comida gratis y a precio reducido

Aunque el desayuno y el almuerzo ahora son gratis, sigue siendo muy importante que las familias completen la solicitud, ya que elimina y reduce las cuotas para las familias en todo el distrito, y tiene importantes repercusiones en la financiación de las escuelas. Visite [food.bvdsd.org/meals-nutrition/free-reduced-meals](http://food.bvdsd.org/meals-nutrition/free-reduced-meals) para obtener información sobre cómo aplicar o comuníquese directamente con su escuela.

Nos tomamos muy en serio el trabajo de servir a sus hijos comidas sanas y deliciosas durante todo el año escolar. Si tiene alguna pregunta sobre los servicios alimenticios del BVSD, no dude en ponerse en contacto con nuestro equipo. Gracias por su continuo apoyo.

### Chef Carolyn

Directora del Departamento de Servicios Alimenticios  
Distrito Escolar del Valle de Boulder





Cosechas del mes de agosto: melocotones y calabaza de verano



Arte proporcionado por:  
**Agnes Benson**  
Escuela Primaria Birch  
*"Si inventara una nueva  
verdura, la llamaría  
schmlerp."*

Socio local:  
**Harvest Moon Bakery**



"Me encanta  
que apoyemos  
a nuestros  
agricultores locales.  
Su trabajo es muy  
importante, y dar  
a nuestros hijos  
alimentos cultivados  
localmente es  
increíble."  
—Susan Renforth,  
KSL, Primaria Coal  
Creek



**Postúlese ahora**

# AGOSTO

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

Pisto, salsa de durazno fresco y nuestro postre saludable: ¡crujiente de durazno! Nuestras barras de ensaladas incluyen tabulé de quinoa, tomates cherry locales, calabacín, calabaza de verano, pepinos y duraznos de Western Slope.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁB/DOM



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en [bvsd.org/food](https://bvsd.org/food)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14 **Pizza de pepperoni**  
**Pizza de queso**  
Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>

15 **Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>**  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 **Salsa Durazno Palisade<sup>SG SL</sup>**

16 **Perrito caliente de res<sup>SG disp</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>**  
Raviolis de queso con palito de pan de ajo

17

18

19 **Espaguetis<sup>SL</sup> y albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo**  
Sándwich de queso tostado<sup>SG disp</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup>

20 **Tiras de pollo<sup>SL</sup> y panecito en pan plano con pepinos cremosos<sup>SG</sup>**  
Pho Ga (sopa vietnamita de pollo con fideos)<sup>SL</sup>

21 **Hamburguesa<sup>SG disp</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup>**  
Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>

22 **Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito**  
Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> con panecito  
Tazón de cerdo con chile verde<sup>SG SL</sup> y pico de gallo<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup>

23 **Cerdo a la barbacoa<sup>SF SL</sup> Sándwich<sup>SL disp</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup>**  
Pizza de queso  
Pjzza de pepperoni  
 **Ratatouille<sup>SG SL</sup>**

24

25

26 **Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>**  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 **Salsa Durazno Palisade<sup>SG SL</sup>**

27 **Pollo teriyaki<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup>**  
Macarrones con queso y palito de pan de ajo  
Quesadilla de barbacoa de res con pico de gallo<sup>SG SL</sup>

28 **Perrito caliente de res<sup>SL disp</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>**  
Raviolis de queso con palito de pan de ajo  
Postre Saludable: Crujiente de durazno<sup>SG</sup>

29 **Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup>**  
Boloñesa vegetal<sup>SG SL</sup> con palito de pan de ajo  
Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup>

30 **Sandwich de pollo crujiente<sup>SL</sup>**  
Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>

31

1

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.



Cosechas del mes de septiembre: tomates y maíz



Arte proporcionado por:  
**Lucia McGetrick**  
Escuela Preparatoria  
Monarch  
*"Mi comida escolar  
favorita es el falafel y el  
hummus en pan plano  
porque es una opción  
vegetariana estupenda."*

Socio local:  
**Colorado Native Foods**



"Nuestro  
trabajo tiene  
sentido y nos  
divertimos  
mientras lo  
hacemos."  
—Aitor Lopez,  
ayudante de  
Producción del  
Centro Culinario



**Postúlese ahora**

# SEPTIEMBRE

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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁB/DOM

2

DÍA DEL TRABAJO

3 Tacos blandos de ternera<sup>SG SL disp</sup> con salsa casera<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Ramen de pollo<sup>SL</sup>

4 Hamburguesa<sup>SG disp o SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp SL</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup>  
Macarrones con queso  
Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>

5 Pollo<sup>SL</sup> y waffles con salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
Masala de garbanzos<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup> y pan plano  
Bocadillo de bagel de pavo, tozino y queso

6 Sub de albóndigas<sup>SG disp SL</sup>  
Pizza de queso  
Pizza de pepperoni

7  
8

9 Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 Salsa de maíz dulce asado y frijoles negros<sup>SG SL</sup>

10 Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup>  
Sándwich<sup>SG disp SL</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup>  
Ravolis de queso con palito de pan de ajo  
Penne de ternera y salchicha con palito de pan de ajo  
 Ensalada de pimientos de Ollin Farms<sup>SG</sup>

11 Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
Tofu de mantequilla Indu<sup>SG</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> con pan plano y chutney de espinacas y cilantro<sup>SG SL</sup>

12 Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
Dal de lentejas rojas sobre arroz (L&J-ganador del premio Cocinero de Hierro)  
Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup>

13 HOTM Pizza Margherita  
Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Pizza de queso

14  
15

16 Espaguetis<sup>SL</sup> y albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo  
Sándwich de queso tostado<sup>SG disp</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup>

17 Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito  
Macarrones con queso y palito de pan de ajo  
Hoagie de salchicha italiana<sup>SG disp SL</sup> con pimientos rojos asados<sup>SG SL</sup> y queso provolone<sup>SG</sup>

18 Hamburguesa<sup>SG disp o SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp SL</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup>  
Pupusa de frijoles y queso<sup>SG</sup> con curtido<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>

19 Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito  
Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> y panecito  
Pollo al curry rojo tailandés y verduras sobre arroz<sup>SG SL</sup>

20 Banh mi de pollo desmenuzado<sup>SG disp SL</sup> con verduras en escabeche<sup>SG SL</sup>  
Pizza de queso  
Pizza de pepperoni  
Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>  
Postre Saludable: Pudín de aguacate y chocolate<sup>SG SL</sup>

21  
22

23 Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 Salsa de maíz dulce asado y frijoles negros<sup>SG SL</sup>

24 Penne de ternera y salchicha con palito de pan de ajo  
Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Tacos de carne Bulgogi coreanos<sup>SG disp SL</sup> con pico de pepino<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>

25 Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
Enchiladas vegetales tres hermanas<sup>SG</sup>

26 Pollo al horno<sup>SL</sup> con panecito  
Tacos de tofu y chorizo<sup>SG disp SL</sup> con ensalada de rábano<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Tacos de cerdo al pastor<sup>SG disp SL</sup> con salsa de piña<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>

27 Tacos de fajita de pollo<sup>SL disp</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Pasta Alfredo con palito de pan de ajo

28  
29

30

DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en [bvsd.org/food](https://bvsd.org/food)

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.

Cosechas del mes de octubre: pimientos y manzanas



Arte proporcionado por:  
**Lennox Rhodes**  
Escuela Primaria Bear  
Creek  
*"Si pudiera cultivar una  
fruta de la noche a la  
mañana, elegiría un  
durazno."*

Socio local:  
**Hoffman Farms**



"El BVSD le  
permite hacer  
crecer su carrera.  
Se siente apoyado  
y respetado  
mientras realiza su  
trabajo."  
—Akanksha Pandey,  
FSA, Primaria  
Louisville



**Postúlese ahora**

# OCTUBRE

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? 🍷 Artículo del menú Cosecha del Mes 🍷 Salsa del mes

Ensalada Tres Hermanas, papas asadas al horno de Jones Farms, pico de gallo fresco y nuestro postre saludable: compota de manzana con caramelo caliente. Nuestras barras de ensaladas incluyen ensalada mediterránea de arroz integral, tomates cereza, pimientos dulces, pepinos y manzanas Western Slope.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁB/DOM

**1** Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito  
Falafel<sup>SG SL</sup> y hummus<sup>SG SL</sup>  
en pan plano con pepinos cremosos<sup>SG</sup>  
Pho Ga (sopa vietnamita de pollo con fideos)<sup>SL</sup>

**2** Hamburguesa<sup>SG disp o SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp SL</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup>  
Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
🍷 Papas asadas al horno de Jones Farms<sup>SG SL</sup>  
🍷 Ensalada Tres Hermanas<sup>SG SL</sup>  
DÍA DE ORGULLO DE COLORADO

**3** Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito  
Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> y panecito  
Tazón de cerdo con chile verde<sup>SG SL</sup> y pico de gallo<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup>

**4** Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup>  
Sándwich<sup>SL disp</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup>  
Pizza de queso  
Pizza de pepperoni

**5** **6**

**7** Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
🍷 Pico de Gallo fresco<sup>SG SL</sup>

**8** Pollo teriyaki<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup>  
Macarrones con queso y palito de pan de ajo  
Quesadilla de barbacoa de res con pico de gallo fresco<sup>SG SL</sup>

**9** Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
Raviolis de queso con palito de pan de ajo

**10** Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
Boloñesa vegetal<sup>SG SL</sup> con palito de pan de ajo  
Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup>

**11** Sandwich de pollo crujiente<sup>SL</sup>  
Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>

**12** **13**

**14**  
DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

**15** Tacos blandos de ternera<sup>SG disp SL</sup> con salsa casera<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Ramen de pollo<sup>SL</sup>

**16** Hamburguesa<sup>SG disp o SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp SL</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup>  
Macarrones con queso y palito de pan de ajo  
Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>

**17** Pollo<sup>SL</sup> y waffles con salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
Masala de garbanzos<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup> y pan plano  
Bocadillo de bagel de pavo, tozino y queso

**18** Sub de albóndigas  
Pizza de queso  
Pizza de pepperoni  
Postre Saludable: Pastel de manzana con caramelo caliente<sup>SG</sup>

**19** **20**

**21** Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
🍷 Pico de Gallo fresco<sup>SG SL</sup>

**22** Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup>  
Sándwich<sup>SL disp</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup>  
Raviolis de queso con palito de pan de ajo  
Penne de ternera y salchicha con palito de pan de ajo

**23** Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
Tofu de mantequilla Indu<sup>SG</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> con pan plano y chutney de espinacas y cilantro<sup>SG SL</sup>

**24** Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SLF</sup>  
Dal de lentejas rojas<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> (L&J-ganador del premio Cocinero de Hierro)  
Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup>

**25** HOTM Pizza: Chile verde asado y chorizo de pollo de la casa  
Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Pizza de queso

**26** **27**

**28** Espaguetis<sup>SL y</sup> albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo  
Sándwich de queso tostado<sup>SG disp SL</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup>

**29** Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito  
Macarrones con queso y palito de pan de ajo  
Hoagie de salchicha italiana<sup>SG disp SL</sup> con pimientos rojos asados<sup>SG SL</sup> y queso provolone<sup>SG</sup>

**30** Hamburguesa<sup>SG disp o SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp SL</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup>  
Pupusa de frijoles y queso<sup>SG</sup> con curtido<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>

**31** Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito  
Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> y panecito  
Pollo al curry rojo tailandés<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup>



Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en [bvnsd.org/food](https://bvnsd.org/food)

🍷 DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.

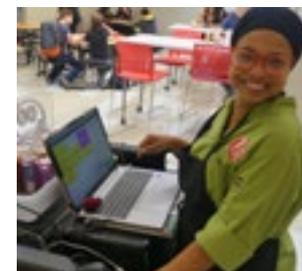


Cosechas del mes de noviembre: zanahorias y rábanos



Arte proporcionado por:  
**Delilah Huber**  
Escuela Secundaria  
Southern Hills  
*"Si inventara una  
nueva verdura, la  
llamaría tienberry."*

Socio local:  
**Oatis Oatmilk**



"He trabajado para el BVSD durante 15 años y no podría estar en un lugar mejor. Me encantan los niños a los que sirvo el almuerzo."  
—Fran Bursiek,  
FSA, Escuela Preparatoria Fairview



**Postúlese ahora**

# NOVIEMBRE

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

Coliflor asada al curry, salsa de chile verde asado y nuestro postre saludable: tarta de zanahoria, ¡hecha con harina de centeno de Jones Farms! Nuestras barras de ensaladas ofrecen ensalada tailandesa de arroz arco iris, coloridas coliflores, zanahorias, coles, rábanos de otoño y manzanas de Western Slope.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁB/DOM



DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en [bvsd.org/food](https://bvsd.org/food)

1 Banh mi de pollo desmenuzado<sup>SG disp</sup> con verduras en escabeche<sup>SG SL</sup>  
 Pizza de queso  
 Pizza de pepperoni  
 Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>  
 Coliflor asada al curry<sup>SG SL</sup>

2  
 3  
 FIN DEL HORARIO DE VERANO

4 Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 Salsa de chile verde asado<sup>SG SL</sup>

5 Penne de ternera y salchicha con palito de pan de ajo  
 Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
 Tacos de carne Bulgogi coreanos<sup>SG disp</sup> con pico de pepino<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>

6 Perrito caliente de res<sup>SG disp</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
 Enchiladas vegetales tres hermanas<sup>SG</sup>

7 Pollo al horno<sup>SL</sup> con panecito  
 Tacos de tofu y chorizo<sup>SG disp</sup> con ensalada de rábano<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
 Tacos de cerdo al pastor<sup>SL</sup> con salsa de piña<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>

8 Tacos de fajita de pollo<sup>SG disp</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
 Pasta Alfredo con palito de pan de ajo  
 Postre Saludable: Tarta de zanahoria

9  
 10

11  
 DÍA DE LOS VETERANOS

12 Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito  
 Falafel<sup>SG SL</sup> y hummus<sup>SG SL</sup> en pan plano con pepinos cremosos<sup>SG</sup>  
 Pho Ga (sopa vietnamita de pollo con fideos)<sup>SL</sup>

13 Hamburguesa<sup>SG disp</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup>  
 Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
 Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>

14 Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito  
 Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> y panecito  
 Tazón de cerdo con chile verde<sup>SG SL</sup> y pico de gallo<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup>

15 Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup>  
 Sándwich<sup>SG disp</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup>  
 Pizza de queso  
 Pizza de pepperoni

16  
 17

18 Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 Salsa de chile verde asado<sup>SG SL</sup>

19 Pollo teriyaki<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup>  
 Macarrones con queso y palito de pan de ajo  
 Quesadilla de barbacoa de res con pico de gallo fresco<sup>SG SL</sup>

20 Perrito caliente de res<sup>SG disp</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
 Raviolis de queso con palito de pan de ajo

21 Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
 Boloñesa vegetal<sup>SG SL</sup> con palito de pan de ajo  
 Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup>

22 Sandwich de pollo crujiente<sup>SL</sup>  
 Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>

23  
 24

25

26

27

28

29

30  
 1

VACACIONES DE ACCIÓN DE GRACIAS

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.



Cosechas del mes de diciembre: calabaza de invierno y remolacha



Arte proporcionado por:

**Jasper Diehl**

Escuela Primaria

Lafayette

*"Si pudiera cultivar una fruta de la noche a la mañana, elegiría una granada."*

Socio local:

**Legacy Meats**



"El BVSD ha sido el mejor puesto de servicio de comidas que he tenido. Ojalá hubiera empezado aquí antes."

—Jeffrey Barnard,  
KSL, Primaria  
Creekside



**Postúlese ahora**



**DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER**

# DICIEMBRE

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? 🍷 Artículo del menú Cosecha del Mes 🍷 Salsa del mes

Calabacín asado, salsa de chipotle ahumado y nuestro postre saludable: ipan de calabaza hecho con harina de centeno de Jones Farms! Nuestras barras de ensaladas incluyen ensalada marroquí de arroz rojo rubí, betabel rallado, zanahorias y rábanos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB/DOM
<p><b>2</b> Palillos de pollo General Tso<sup>SG SL</sup> con arroz frito vegetariano<sup>SG SL</sup> y pan plano Sándwich de queso tostado<sup>SG disp</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>3</b> Tacos blandos de ternera<sup>SG disp</sup> con salsa casera<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Ramen de pollo<sup>SL</sup></p>	<p><b>4</b> Hamburguesa<sup>SG disp</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup> Macarrones con queso y palito de pan de ajo Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>5</b> Pollo<sup>SL</sup> y waffles con salsa de bayas<sup>SG SL</sup> Masala de garbanzos<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup> y pan plano Bocadillo de bagel de pavo, tozino y queso</p>	<p><b>6</b> Sub de albóndigas Pizza de queso Pizza de pepperoni</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>8</b></p>
<p><b>9</b> Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup> Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup> 🍷 Salsa Chipotle ahumada<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>10</b> Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup> Sándwich<sup>SG disp</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup> Ravolis de queso con palito de pan de ajo Penne de ternera y salchicha con palito de pan de ajo</p>	<p><b>11</b> Perrito caliente de res<sup>SG disp</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup> Tofu de mantequilla Indu<sup>SG</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> con pan plano y chutney de espinacas y cilantro<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>12</b> Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup> Dal de lentejas rojas<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> (L&amp;J-ganador del premio Cocinero de Hierro) Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup></p>	<p><b>13</b> HOTM Pizza: Pizza Alfredo con salchicha, cebolla caramelizada y tomates secos Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Pizza de queso 🍷 Calabacín asado<sup>SG</sup></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>15</b></p>
<p><b>16</b> Espaguetis<sup>SL</sup> y albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo Sándwich de queso tostado<sup>SG disp</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>17</b> Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito Macarrones con queso y palito de pan de ajo Hoagie de salchicha italiana<sup>SG disp</sup> con pimientos rojos asados<sup>SG SL</sup> y queso provolone<sup>SG</sup></p>	<p><b>18</b> Hamburguesa<sup>SG disp</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup> Pupusa de frijoles y queso<sup>SG</sup> con curtido<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>19</b> Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> y panecito Pollo al curry rojo tailandés<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>20</b> Banh mi de pollo desmenuzado<sup>SG disp</sup> con verduras en escabeche<sup>SG SL</sup> Pizza de queso Pizza de pepperoni Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup> Postre Saludable: Pan de calabaza</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>22</b></p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
VACACIONES DE INVIERNO					
<b>30</b>	<b>31</b>				<b>29</b>
VACACIONES DE INVIERNO					
				 <p><b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b></p> <p>🍷 DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</p>	<p>Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a></p>

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.



Cosechas del mes de enero: tubérculos



Arte proporcionado por:  
**Elliott Hazzard**  
Escuela Primaria Birch  
*"Si inventara una nueva  
verdura, la llamaría  
superfoodious."*

Socio local:  
**Masa Seeds**



"Me gusta que  
aquí no soy sólo  
un conductor, soy  
la 'patrulla del  
hambre.'"  
-Jose Jimenez,  
conductor del  
Centro Culinario



**Postúlese ahora**

# ENERO

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

Puré de papas moradas de Jones Farms, salsa de tomate asado y nuestro postre saludable: brownies de betabel de terciopelo rojo hechos con harina de centeno de Jones Farms. Nuestras barras de ensaladas incluyen ensalada de quinoa del suroeste, zanahorias ralladas, betabels y hortalizas de raíz asados.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB/DOM
 <p><b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b></p> <p><small>▷ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small></p>	<p>Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a></p>	1	2	3	4
		VACACIONES DE INVIERNO			
6	7 <b>Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup></b> Nachos con frijoles <sup>SG SL</sup> con salsa de queso <sup>SG</sup>  Salsa de tomatillo asado <sup>SG SL</sup>	8 <b>Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup></b> Enchiladas vegetales tres hermanas <sup>SG</sup>	9 <b>Pollo al horno<sup>SL</sup> con panecito</b> Tacos de tofu y chorizo <sup>SG disp SL</sup> con ensalada de rábano <sup>SG SL</sup> y arroz <sup>SG SL</sup> Tacos de cerdo al pastor <sup>SG disp SL</sup> con salsa de piña <sup>SG SL</sup> y arroz <sup>SG SL</sup>	10 <b>Tacos de fajita de pollo<sup>SG disp SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup></b> Pasta Alfredo con palito de pan de ajo	11
<small>DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL</small>					12
13 <b>Espaguetis<sup>SL</sup> y albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo</b> Sándwich de queso tostado <sup>SG disp SL</sup> con sopa de tomate <sup>SG SL</sup>	14 <b>Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito</b> Falafel <sup>SG SL</sup> y hummus <sup>SG SL</sup> en pan plano con pepinos cremosos <sup>SG</sup> Pho Ga (sopa vietnamita de pollo con fideos) <sup>SL</sup>	15 <b>Hamburguesa<sup>SG disp SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp SL</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup></b> Burrito de chile relleno con frijoles refritos <sup>SG SL</sup> y arroz <sup>SG SL</sup> Salsa Secreta SPP <sup>SG SL</sup>	16 <b>Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito</b> Papa rellena de brócoli y queso Fireside <sup>SG</sup> y panecito Tazón de cerdo con chile verde <sup>SG SL</sup> y pico de gallo <sup>SG SL</sup> sobre arroz <sup>SG SL</sup>  Jones Farm Papas moradas <sup>SG</sup>	17 <b>Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup></b> Sándwich <sup>SG disp SL</sup> con ensalada de col cremosa <sup>SG SL</sup> Pizza de queso Pizza de pepperoni Postre Saludable: Brownies de betabel y terciopelo rojo	18
20	21 <b>Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup></b> Nachos con frijoles <sup>SG SL</sup> con salsa de queso <sup>SG</sup>  Salsa de tomatillo asado <sup>SG SL</sup>	22 <b>Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup></b> Raviolis de queso con palito de pan de ajo	23 <b>Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup></b> Boloñesa vegetal <sup>SG SL</sup> con palito de pan de ajo Sandwich de pollo picante Nashville <sup>SL</sup>	24 <b>Sandwich de pollo crujiente<sup>SL</sup></b> Tamales de chile verde y queso <sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde <sup>SG SL</sup> con frijoles refritos <sup>SG SL</sup> y arroz <sup>SG SL</sup>	25
<small>DÍA DE MARTIN LUTHER KING, JR.</small>					26
27 <b>Palillos de pollo General Tso<sup>SG SL</sup> con arroz frito vegetariano<sup>SG SL</sup> y pan plano</b> Sándwich de queso tostado <sup>SG disp SL</sup> con sopa de tomate <sup>SG SL</sup>	28 <b>Tacos blandos de ternera<sup>SG disp SL</sup> con salsa casera<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup></b> Burrito de chile relleno con frijoles refritos <sup>SG SL</sup> y arroz <sup>SG SL</sup> Ramen de pollo <sup>SL</sup>	29 <b>Hamburguesa<sup>SG disp SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp SL</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup></b> Macarrones con queso y palito de pan de ajo Salsa Secreta SPP <sup>SG SL</sup>	30 <b>Pollo<sup>SL</sup> y waffles con salsa de bayas<sup>SG SL</sup></b> Masala de garbanzos <sup>SG SL</sup> con arroz <sup>SG SL</sup> y pan plano Bocadillo de bagel de pavo, tozino y queso	31 <b>Sub de albóndigas<sup>SG disp SL</sup></b> Pizza de queso Pizza de pepperoni	

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.

Cosechas del mes de febrero: repollo y batatas



Arte proporcionado por:  
**Isla Willett**  
Escuela Primaria  
Whittier  
*"Si pudiera cultivar una  
fruta de la noche a la  
mañana, elegiría una  
fresa."*

Socio local:  
**Polidori Sausage**



"Me encanta  
ver a mi  
hijo y a sus  
compañeros  
crecer y sonreír  
cada día."  
—Karina Jaquez,  
KSL, Monarch  
PK-8



**Postúlese ahora**

# FEBRERO

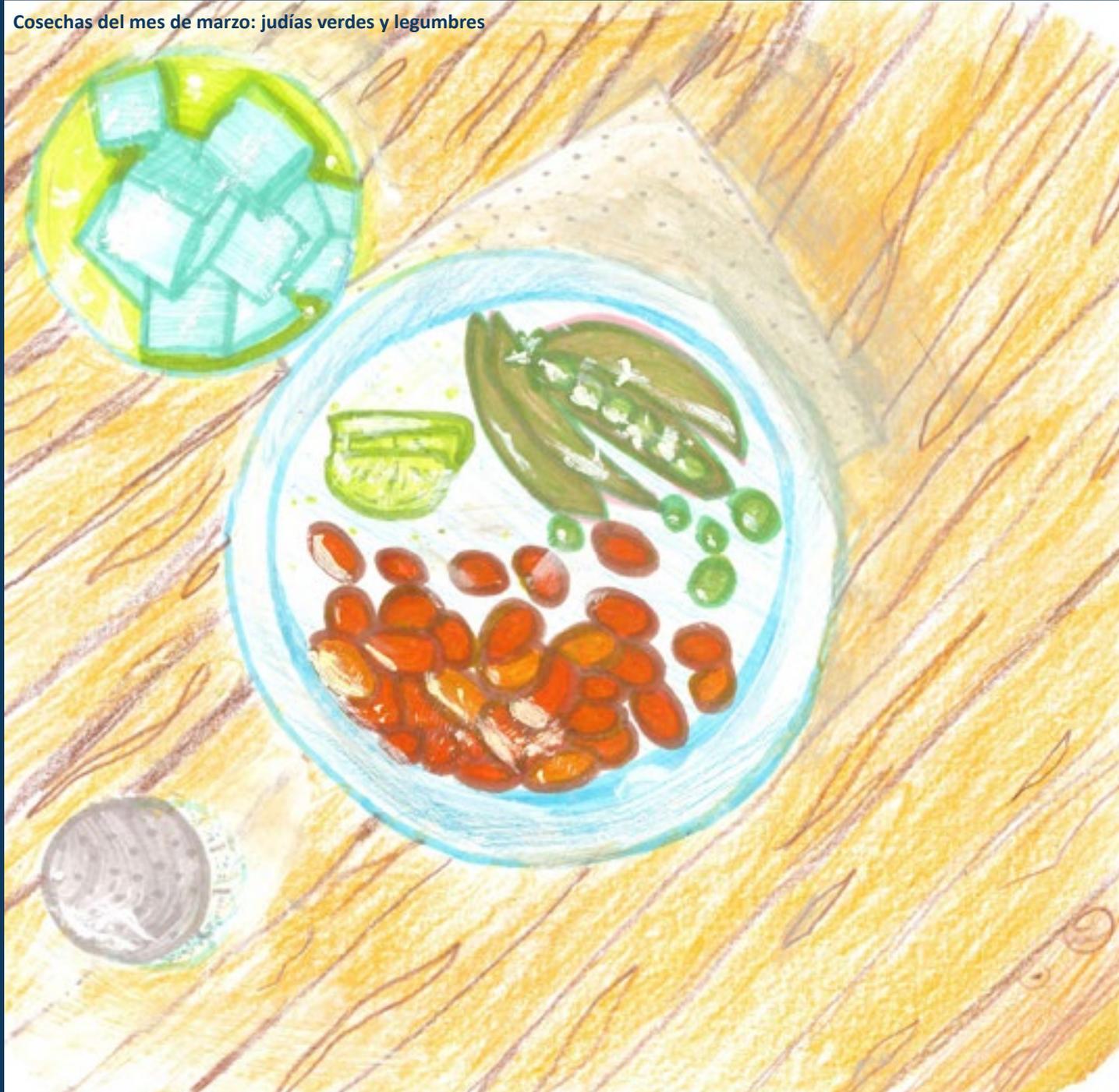
¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES?  Artículo del menú Cosecha del Mes  Salsa del mes

Sopa de cebolla francesa, salsa de tomatillo asado y nuestro postre saludable: panna cotta de limón con salsa de bayas. Nuestras barras de ensaladas incluyen ensalada de edamame y arroz integral, zanahorias, col rallada y camotes asados..

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB/DOM
 <p><b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b></p> <p><small>◆ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small></p>	<p>Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvsd.org/food">bvsd.org/food</a></p>				1 2
<p><b>3</b> Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup> Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  Salsa de tomatillo asado<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>4</b> Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup> Sándwich<sup>SG disp SL</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup> Ravolis de queso con palito de pan de ajo Penne de ternera y salchicha con palito de pan de ajo</p>	<p><b>5</b> Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup> Tofu de mantequilla Indu<sup>SG</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> con pan plano y chutney de espinacas y cilantro<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>6</b> Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup> Dal de lentejas rojas<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> (L&amp;J-ganador del premio Cocinero de Hierro) Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup></p>	<p><b>7</b> HOTM Pizza: Tomatillo asado, pollo desmenuzado y cilantro Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Pizza de queso Postre Saludable: Lemon Panna Cotta<sup>SG</sup> with Berry Sauce<sup>SG SL</sup></p>	8 9
<p><b>10</b> Espaguetis<sup>SL</sup> y albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo Sándwich de queso tostado<sup>SG disp</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>11</b> Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito Macarrones con queso y palito de pan de ajo Hoagie de salchicha italiana<sup>SG disp SL</sup> con pimientos rojos asados<sup>SG SL</sup> y queso provolone<sup>SG</sup></p>	<p><b>12</b> Hamburguesa<sup>SG disp SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup> Pupusa de frijoles y queso<sup>SG</sup> con curtido<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>13</b> Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> y panecito Pollo al curry rojo tailandés<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>14</b> Banh mi de pollo desmenuzado<sup>SG disp SL</sup> con verduras en escabeche<sup>SG SL</sup> Pizza de queso Pizza de pepperoni Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup></p>	15 16
<p><b>17</b></p> <p><small>DÍA DEL PRESIDENTE</small></p>	<p><b>18</b></p> <p><small>DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL</small></p>	<p><b>19</b> Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup> Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  Salsa de tomatillo asado<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>20</b> Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup> Enchiladas vegetales tres hermanas<sup>SG</sup></p>	<p><b>21</b> Tacos de fajita de pollo<sup>SG disp SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Pasta Alfredo con palito de pan de ajo  Sopa de cebolla francesa<sup>SG SL</sup> con picatostes de queso</p>	22 23
<p><b>24</b> Espaguetis<sup>SL</sup> y albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo Sándwich de queso tostado<sup>SG disp</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>25</b> Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito Falafel<sup>SG SL</sup> y hummus<sup>SG SL</sup> en pan plano con pepinos cremosos<sup>SG</sup> Pho Ga (sopa vietnamita de pollo con fideos)<sup>SL</sup></p>	<p><b>26</b> Hamburguesa<sup>SG disp SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup> Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>27</b> Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> y panecito Tazón de cerdo con chile verde<sup>SG SL</sup> y pico de gallo<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>28</b> Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup> Sándwich<sup>SG disp SL</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup> Pizza de queso Pizza de pepperoni</p>	1 2

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.

Cosechas del mes de marzo: judías verdes y legumbres



Arte proporcionado por:  
**Alizè Machuca**  
Escuela Monarch PK8  
*"Mi comida escolar favorita es el pan de ajo porque es suave, está bien horneado y hace sonreír a mis papilas gustativas."*

Socio local:  
**Rogers Mesa**



"Trabajar en el Departamento de Servicio Alimenticios es una forma divertida y atractiva de contribuir a nuestra escuela y me encanta ayudar a que los niños coman sano."  
—Melissa Davis-Capka, empleada móvil de KSL



**Postúlese ahora**

# MARZO

¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE MES? 🚜 Artículo del menú Cosecha del Mes 🍷 Salsa del mes

Papas fritas con queso, pico de gallo fresco y nuestro postre saludable: jarroz con leche con salsa de fresas! Nuestras barras de ensalada cuentan con gallo pinto de Superfood Sisters, papas asadas, tomates cereza, brócoli y coliflor.

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁB/DOM

**3** Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
🍷 Pico de Gallo fresco<sup>SG SL</sup>

**4** Pollo teriyaki<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup>  
Macarrones con queso y palito de pan de ajo  
Quesadilla de barbacoa de res con pico de gallo fresco<sup>SG SL</sup>

**5** Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
Raviolis de queso con palito de pan de ajo  
Postre Saludable: Arroz con leche<sup>SG</sup> con salsa de fresas<sup>SG</sup>

**6** Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
Boloñesa vegetal<sup>SG SL</sup> con palito de pan de ajo  
Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup>

**7** Sandwich de pollo crujiente<sup>SL</sup>  
Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
🍷 Papas fritas con queso<sup>SG</sup>

**8**   
COMIENZA EL HORARIO DE VERANO **9**

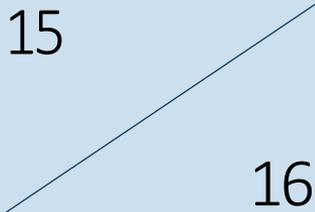
**10** Palillos de pollo General Tso<sup>SG SL</sup> con arroz frito vegetariano<sup>SG SL</sup> y pan plano  
Sándwich de queso tostado<sup>SG disp SL</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup>

**11** Tacos blandos de ternera<sup>SG disp SL</sup> con salsa casera<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Ramen de pollo<sup>SL</sup>

**12** Hamburguesa<sup>SG disp SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp SL</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup>  
Macarrones con queso y palito de pan de ajo  
Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>

**13** Pollo<sup>SL</sup> y waffles con salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
Masala de garbanzos<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup> y pan plano  
Bocadillo de bagel de pavo, tozino y queso

**14** Sub de albóndigas  
Pizza de queso  
Pizza de pepperoni

**15**   
**16**

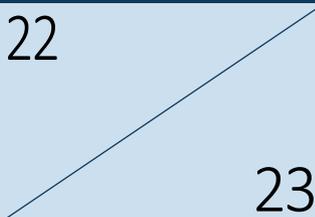
**17** Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
🍷 Pico de Gallo fresco<sup>SG SL</sup>

**18** Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup> Sándwich<sup>SG disp SL</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup>  
Raviolis de queso con palito de pan de ajo  
Penne de ternera y salchicha con palito de pan de ajo

**19** Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
Tofu de mantequilla Indu<sup>SG</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> con pan plano y chutney de espinacas y cilantro<sup>SG SL</sup>

**20** Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
Dal de lentejas rojas<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> (L&J-ganador del premio Cocinero de Hierro)  
Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup>

**21** HOTM Pizza: Pizza de taco con carne molida local Legacy Ranch y pico de gallo fresco  
Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Pizza de queso

**22**   
**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

## VACACIONES DE PRIMAVERA

**31** Espaguetis<sup>SL</sup> y albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo  
Sándwich de queso tostado<sup>SG disp SL</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup>



✦ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en [bvsvd.org/food](https://bvsvd.org/food)

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.



Cosechas del mes de abril: verduras de primavera y espinacas

Wren Knippel



Arte proporcionado por:  
**Wren Knippel**  
Escuela Aspen Creek  
PK-8  
*"Si inventara una nueva  
verdura la llamaría Iarrots  
(lechuga + zanahorias)."*

Socio local:  
**Rough & Ready Farm**



"Me siento  
agradecida  
por servir a los  
estudiantes  
alimentos  
nutritivos e  
interactuar con  
los niños me  
hace sonreír."  
—Shiho Frank,  
FSA Escuela  
Bilingüe Pioneer



**Postúlese ahora**

# ABRIL

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

Espinacas salteadas con ajo y jengibre, chimichurri y nuestro postre saludable: pudín de plátano con barquillos de vainilla caseros Nuestras barras de ensalada cuentan con arroz rojo rubí y ensalada de col rizada, tomates cereza, brócoli, coliflor y apio.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB/DOM
	<p><b>1</b> Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito Macarrones con queso y palito de pan de ajo Hoagie de salchicha italiana<sup>SG disp SL disp</sup> con pimientos rojos asados<sup>SG SL</sup> y queso provolone<sup>SG</sup></p>	<p><b>2</b> Hamburguesa<sup>SG disp SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup> Pupusa de frijoles y queso<sup>SG</sup> con curtido<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>3</b> Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> y panecito Pollo al curry rojo tailandés<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>4</b> Banh mi de pollo desmenuzado<sup>SG disp SL</sup> con verduras en escabeche<sup>SG SL</sup> Pizza de queso Pizza de pepperoni Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>6</b></p>
<p><b>7</b> Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup> Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  Salsa chimichurri<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>8</b> Penne de ternera y salchicha con palito de pan de ajo Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Tacos de carne Bulgogi coreanos<sup>SG disp</sup> con pico de pepino<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>9</b> Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup> Enchiladas vegetales tres hermanas<sup>SG</sup>  Espinacas salteadas con ajo y jengibre<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>10</b> Pollo al horno<sup>SL</sup> con panecito Tacos de tofu y chorizo<sup>SG disp SL</sup> con ensalada de rábano<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Tacos de cerdo al pastor<sup>SL</sup> con salsa de piña<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>11</b> Tacos de fajita de pollo<sup>SL disp</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Pasta Alfredo con palito de pan de ajo</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>13</b></p>
<p><b>14</b> Espaguetis<sup>SL</sup> y albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo Sándwich de queso tostado<sup>SG disp</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>15</b> Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito Falafel<sup>SG SL</sup> y hummus<sup>SG SL</sup> en pan plano con pepinos cremosos<sup>SG</sup> Pho Ga (sopa vietnamita de pollo con fideos)<sup>SL</sup></p>	<p><b>16</b> Hamburguesa<sup>SG disp SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup> Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>17</b> Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup> Sándwich<sup>SG disp SL</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup> Pizza de queso Pizza de pepperoni</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>19</b></p> <p>DÍA DE INTERCAMBIO DE CONFERENCIA</p>	<p><b>20</b></p>
<p><b>21</b></p> <p>DÍA DE INTERCAMBIO DE CONFERENCIA</p>	<p><b>22</b> Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup> Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  Salsa chimichurri<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>23</b> Perrito caliente de res<sup>SG disp SL</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup> Raviolis de queso con palito de pan de ajo</p>	<p><b>24</b> Pollo teriyaki<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup> Macarrones con queso y palito de pan de ajo Quesadilla de barbacoa de res con pico de gallo fresco<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>25</b> Sandwich de pollo crujiente<sup>SL</sup> Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Postre Saludable: Pudín de plátano con barquillos de vainilla caseros</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>27</b></p>
<p><b>28</b> Palillos de pollo General Tso<sup>SG SL</sup> con arroz frito vegetariano<sup>SG SL</sup> y pan plano Sándwich de queso tostado<sup>SG disp</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup></p>	<p><b>29</b> Tacos blandos de ternera<sup>SL disp</sup> con salsa casera<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Burrito de chile relleno con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup> Ramen de pollo<sup>SL</sup></p>	<p><b>30</b> Hamburguesa<sup>SG disp SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup> Macarrones con queso y palito de pan de ajo Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup></p>		 <p><b>PROYECTO DE ALIMENTOS ESCOLARES</b></p> <p><small>✦ DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER</small></p>	<p>Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en <a href="https://bvnsd.org/food">bvnsd.org/food</a></p>

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.



Cosechas del mes de mayo: rábanos y fresas de primavera



Arte proporcionado por:  
**Chris Kim**  
Escuela Primaria High Peaks  
*"Si pudiera cultivar una fruta de la noche a la mañana, elegiría una manzana."*

Socio local:  
**Van Thuyne**



"El BVSD ofrece espacio para crecer, un gran horario, y terminamos cada día sabiendo que estamos haciendo una diferencia."  
—Richard Morin  
cocinero de  
Producción del  
Centro Culinario



**Postúlese ahora**

# MAYO

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

Crujientes rábanos coreanos encurtidos, salsa de fresas frescas y nuestro saludable postre: ¡crujiente de fresas y ruibarbo! Nuestras barras de ensalada ofrecen tabulé de quinoa, rábanos de primavera, tomates cereza, verduras de primavera y fresas frescas.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁB/DOM

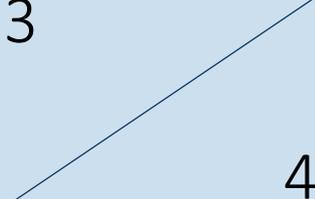


DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en [bvsd.org/food](https://bvsd.org/food)

**1** Pollo<sup>SL</sup> y waffles con salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
Masala de garbanzos<sup>SG SL</sup> con arroz<sup>SG SL</sup> y pan plano  
Bocadillo de bagel de pavo, tozino y queso

**2** Sub de albóndigas<sup>SG disp SL disp</sup>  
Pizza de queso  
Pizza de pepperoni

**3**  **4**

DÍA DEL HÉROE DEL LONCHE ESCOLAR

**5** Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 Strawberry Salsa<sup>SG SL</sup>

**6** Cerdo a la barbacoa<sup>SG SL</sup>  
Sándwich<sup>SG disp SL</sup> con ensalada de col cremosa<sup>SG SL</sup>  
Ravolis de queso con palito de pan de ajo  
Penne de ternera y salchicha con palito de pan de ajo

**7** Perrito caliente de res<sup>SG disp SL disp</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
Tofu de mantequilla Indu<sup>SG</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> con pan plano y chutney de espinacas y cilantro<sup>SG SL</sup>  
Postre Saludable: Crujiente de fresas y ruibarbo<sup>SG</sup>

**8** Pan frances cacerola con salchicha de pavo<sup>SG SL</sup> y salsa de bayas<sup>SG SL</sup>  
Dal de lentejas rojas<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup> (L&J-ganador del premio Cocinero de Hierro)  
Sandwich de pollo picante Nashville<sup>SL</sup>

**9** HOTM Pizza: Pizza vegetariana de primavera  
Tamales de chile verde y queso<sup>SG</sup> o Tamales veganos de maíz y chile verde<sup>SG SL</sup> con frijoles refritos<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Pizza de queso

**10**  **11**  
DÍA DE LA MADRE

**12** Espaguetis<sup>SL</sup> y albóndigas<sup>SG SL</sup> con queso<sup>SG</sup> y palito de pan de ajo  
Sándwich de queso tostado<sup>SG disp</sup> con sopa de tomate<sup>SG SL</sup>

**13** Pollo asado al horno<sup>SG SL</sup> con puré de papas<sup>SG</sup>, salsa y panecito  
Macarrones con queso y palito de pan de ajo  
Hoagie de salchicha italiana<sup>SG disp SL disp</sup> con pimientos rojos asados<sup>SG SL</sup> y queso provolone<sup>SG</sup>

**14** Hamburguesa<sup>SG disp SL</sup> o hamburguesa con queso<sup>SG disp</sup> con papas fritas al horno<sup>SG SL</sup>  
Pupusa de frijoles y queso<sup>SG</sup> con curtido<sup>SG SL</sup> y arroz<sup>SG SL</sup>  
Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>

**15** Tiras de pollo<sup>SL</sup> con panecito  
Papa rellena de brócoli y queso Fireside<sup>SG</sup> y panecito  
Pollo al curry rojo tailandés<sup>SG SL</sup> y verduras<sup>SG SL</sup> sobre arroz<sup>SG SL</sup>

**16** Banh mi de pollo desmenuzado<sup>SG disp SL disp</sup> con verduras en escabeche<sup>SG SL</sup>  
Pizza de queso  
Pizza de pepperoni  
 Rábanos en vinagre coreanos<sup>SG SL</sup>  
Salsa Secreta SPP<sup>SG SL</sup>

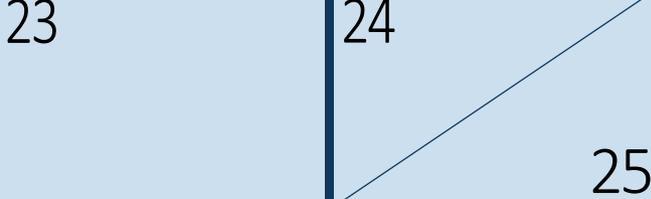
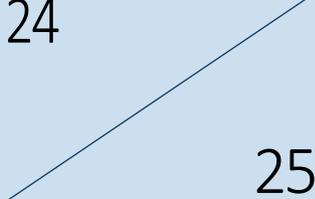
**17**  **18**

**19** Nachos de ternera<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
Nachos con frijoles<sup>SG SL</sup> con salsa de queso<sup>SG</sup>  
 Salsa de fresas<sup>SG SL</sup>

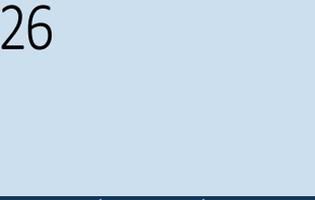
**20** Perrito caliente de res<sup>SG disp SL disp</sup> con alubias asadas BBQ<sup>SG SL</sup>  
Enchiladas vegetales tres hermanas<sup>SG</sup>

**21** Elección del Chef

**22** Elección del Chef

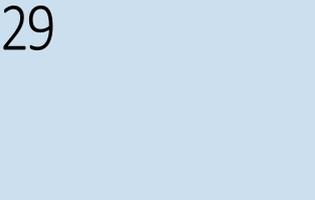
**23**  **24**  **25**

ÚLTIMO DÍA DE ESCUELA

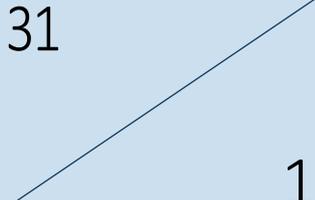
**26** 

**27** 

**28** 

**29** 

**30** 

**31**  **1**

DÍA DE LOS CAÍDOS

Barra de ensaladas ilimitada, leche local descremada al 1% y fruta fresca todos los días. Opciones sin gluten indicadas <sup>SG</sup> y <sup>SG disp</sup> (disponible); opciones sin lácteos indicadas <sup>SL</sup> y <sup>SL disp</sup> (disponible). Nuestro pollo y carne de res frescos no contienen antibióticos ni hormonas y nuestros perritos calientes no contienen nitratos ni nitritos añadidos. Menú sujeto a cambios.

# JUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁB/DOM

3

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en [bvsd.org/food](https://bvsd.org/food)

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

DÍA DEL PADRE

17

18

19

20

21

22

23

JUNETEENTH

24

25

26

27

28

29

30



BOULDER VALLEY SCHOOL DISTRICT

# JULIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁB/DOM

1

Encuentre información sobre alérgenos, actualizaciones de menú y más en [bvsd.org/food](http://bvsd.org/food)

2



3

4

DÍA DE LA INDEPENDENCIA

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

ARTE DE LA PORTADA PROPORCIONADO POR:



**Alexandra Vorontsova**

Escuela Preparatoria  
Boulder

*"Si inventara una  
nueva verdura, la  
llamaría zanahoria de  
bellota."*



### Opciones de platillo principal veganos:

Nos complace ofrecer a los estudiantes una variedad de opciones veganas en nuestro menú, que incluyen Ratatouille, pudín de chocolate y aguacate, ensalada de frijoles Tres Hermanas, coliflor asada al curry, ensalada tailandesa de arroz arcoíris, sopa de cebolla francesa (sin queso), espinacas salteadas con ajo y jengibre, quinoa tabouli... ¡y muchos más!



Sopa de tomate vegano



Dal de lentejas rojas

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



 **DISTRITO ESCOLAR DEL VALLE DE BOULDER**

## ¡CONÉCTESE CON EL PROYECTO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN LAS REDES SOCIALES Y EN LÍNEA!

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

 Facebook – @TheSchoolFoodProject

 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? ¡Participa hoy en el Proyecto de Alimentos Escolares!

Los padres y los voluntarios de la comunidad ayudan a los estudiantes en los programas degustaciones, Días de arcoíris, cosecha del mes y de la granja 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](https://bvsd.org/food).