

NOVIEMBRE 2009



DISTRITO ESCOLAR DE EDUCACIÓN PRIMARIA CREIGHTON



Menú del Desayuno y el Almuerzo

Tiempo de Fiesta

¿A quién no le encantan las fiestas? Las fiestas decembrinas se aproximan rápidamente y ello normalmente significa celebraciones en el salón de clase. Las fiestas en los salones de clase pueden ser de gran ayuda para enseñarles a los niños valiosas destrezas sociales tales como el compartir con los demás, cómo preparar comidas, y cómo limpiar. Pero, quién dice que la comida tiene que formar parte de una fiesta. Aquí les presentamos algunas estupendas ideas para las fiestas del salón de clase sin necesidad de que haya comida, las cuales pueden utilizar ustedes para ayudarse a sobrellevar la temporada festiva. No obstante si desean que la comida forme parte de su celebración aquí les presentamos algunas maravillosas opciones saludables que cumplirán con nuestra Norma Local para el Bienestar y la Salud de la población escolar además de cumplir con las Normas de Nutrición de Arizona.



Ideas para Fiestas Sin-Comida	Alternativas de Comida Saludable
Decorar con Tarjetas de la Temporada	Bobbing for apples (Juego para niños)
Copos de nieve elaborados con papel	Collares de palomitas de maíz
Diseñar sus propios adornos	Hacer sus propias brochetas de fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Tartaleta (38) Pizza en Pan Francés (34) Elote (15) Manzana o Pasas (24,31) Galletas de Osito "Grahams" (16)	3 Yogur (14) Burrito de Frijoles (46) Ensalada del Chef (22) Mini Zanahorias con Aderezo Ranch (9,0) Naranja o Duraznos (6,18) Galleta con Chispas de Chocolate (20)	4 Bagel con Queso Crema (32) Hamburguesa con Queso (32) Ensalada del Chef (22) Lechuga y Tomate (3) Uvas o Peras (27,19) Manzana Horneada ()	5 Pancakes en Forma de Palitos (23) Pollo Empanizado/Pan (12,15) Ensalada del Chef (22) Puré de Papa/Gravy (18) Ensalada Mixta/Aderezo Variado (3,0) Plátano o Piña (23,17) Galletas "Graham" (21)	6 Bollo (28) Salchicha Lampreada (30) Papas Horneadas (18) Vegetales Frescos/Aderezo Ranch (3,0) Fruta Fresca o Fruta Combinada (15,18) Galleta de Crema de Cacahuete (19)
9 Pancakes de Canela (31) Sándwich de Pollo (44) Elote (15) Puré de Manzana o Pasas (24,31) Galletas "Graham" (21)	10 Palitos de Queso (0) Nachos Horneados con Salsa de Queso/Frijoles Refritos (46) Ensalada de Fruta Fresca con Yogur (48) Lechuga, Tomate y Salsa (3,4) Fruta Kiwi o Peras (24,19) Galleta de Avena y Pasas (25)	 No hay Clases Día de los Veteranos	12 Barra de Trigo Entero para el Desayuno (38) Pasta con Salsa de Carne (34) Ensalada de Fruta Fresca con Yogur (46) Ensalada Mixta/Aderezo Variado (3,0) Pan Francés (17) Manzana o Fruta Fruta Combinada (24,18) Galletas de Osito "Grahams" (16)	13 Polvorón (17) "Egg Roll" (27) Arroz (20) Vegetales Frescos/Aderezo Ranch (3,0) Fruta Fresca o Duraznos (15,18) Galleta de Azúcar (22)
16 Tartaleta (38) Pizza (34) Ejotes (3) Peras o Pasas (19,31) Galletas de Pescadito "Grahams" (19)	17 Burrito del Desayuno (32) Fajitas de Pollo con Tortillas de Harina (23,29) Ensalada de Pollo Estilo Ranch (30) Lechuga, Tomate y Salsa (3,4) Manzana o Piña (24,17) Galleta de Crema de Cacahuete (19)	18 Mini-Waffles para el Desayuno (33) Palitos de Queso Italiano (32) con Salsa Marinara (6) Ensalada de Pollo Estilo Ranch (30) Ramitos de Brócoli/Aderezo Ranch (3,0) Plátano o Fruta Combinada (23,18) Galletas de Osito "Grahams" (16)	19 Panqué de Plátano (30) Pavo con Gravy/Pan (35,15) Ensalada de Pollo Estilo Ranch (30) Puré de Papa/Ejotes (18,3) Ensalada Mixta/Aderezo Variado (3,0) Naranja o Duraznos (6,18) Pan de Calabaza (29)	20 Pan Tostado a la Francesa Glaseado con Canela (31) A Elección del Encargado de la Cafetería Papas Horneadas (18) Vegetales Frescos/Aderezo Ranch (3,0) Fruta Fresca o Puré de Manzana (15, 24) Galleta de Avena y Pasas (25)
23 Barra de Cereal Tostada y Crujiente Sabor Canela (28) Sándwich Tostado con Queso (33) Elote (15) Manzana o Piña (19,17) Galletas "Graham" (21)	24 Galleta para el Desayuno (31) "Hot Dog" (23) Papas Horneadas (18) Ramitos de Brócoli/Aderezo Ranch (3,0) Naranja o Fruta Combinada (6,18) Galletas Elfin Grahams (19)	25 Bollo (28) Trocitos de Pollo Empanizado/Panecillo (15,15) Mini Zanahorias con Aderezo Ranch (9,0) Fruta Fresca o Puré de Manzana (15,24) Galletas de Pescadito sabor Queso (13)	 26 y 27 de Noviembre No Hay Clases <i>Feliz día de Acción de Gracias</i>	
30 Tartaleta (38) Pizza en Pan Francés (34) Ejotes (3) Manzana o Pasas (24,31) Galletas de Osito "Grahams" (16)	Cereal con leche y jugo o fruta se sirven con el desayuno todos los días.  		Aviso Importante: A los estudiantes solo se les puede cargar en sus cuentas de la cafetería hasta un máximo de \$5. Una vez que se hayan pasado de esa cantidad se les empezará a servir un almuerzo de emergencia que consiste en un sándwich de queso, fruta y leche. Si tiene preguntas o inquietudes hable por favor con el gerente de la cafetería de su escuela. ¡Muchas gracias!	

Análisis del Menú de una Semana



Semana del 2 al 6 de Noviembre, 2009

Menú Promedio	Objetivo
Calorías 673	664
Proteínas 26.98 gramos	9.77 gramos
Carbohidratos 95.40 gramos	83 gramos
Grasa Total 28%	<30%
Grasa Saturada 9%	<10%

*Los gramos de Carbohidratos están enumerados después de cada alimento del menú.

Por favor siéntanse con plena confianza de compartir cualquier comentario o recomendación en lo que se refiere a nuestro menú de almuerzos escolares con: Linda Daugherty, RD, Directora de Servicios Alimenticios en:

LDaugherty@creightonschools.org

"Esta institución provee sus servicios con igualdad de oportunidades". El menú está sujeto a cambios.