

### PRECIO DE LAS COMIDAS

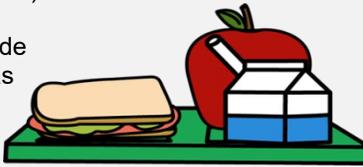
	Desayuno	Almuerzo
<b>Precio completo</b>	\$1.90	\$3.65
<b>A precio reducido de kínder al 12 grado</b>	GRATIS	GRATIS
<b>Adultos</b>	\$2.65	\$4.90
<b>Escuela CEP</b>	--SIN CARGO--	

Se cobrarán las segundas comidas en todas las escuelas a precio completo.

**Precios a la carta**  
Consulte con la cocina de su escuela las opciones y los precios.

### OPCIONES DE COMIDAS DIARIAS

- Sándwich de mantequilla de maní y mermelada
  - Combinación de yogur (yogur, queso de hebra, galletas saladas y granola)
  - Sándwich frío
- ¡Se sirve una variedad de leches, frutas y verduras en cada comida!



SCAN ME



¡Recibir un desayuno escolar está asociado con la mejora de calificaciones en Matemáticas, asistencia y puntualidad! Nuestro desayuno incluye rollos integrales de canela, cereales con bajo contenido de azúcar, postres de yogur, panqueques, barras de desayuno, gofres ¡y mucho más! El desayuno se sirve con frutas y leche.

Para encontrar el menú de sus estudiantes, visite nuestro sitio web en [www.everetsd.org](http://www.everetsd.org) y haga clic en MENUS ("Menús") o escanee el código QR.

### MÉTODOS DE PAGO

**MY SCHOOL BUCKS** Realice pagos, configure recordatorios de saldo bajo, pagos automáticos y revise el historial de transacciones en línea en: [www.MySchoolBucks.com](http://www.MySchoolBucks.com). My School Bucks cobra una pequeña tarifa cuando hace un pago en línea. Todas las demás características son de uso gratuito. Las cocinas aceptarán efectivo y cheques. El nombre y la identificación del estudiante deben estar escritos en el cheque y sobres sellados.

### FORMULARIO PARA COMIDAS GRATUITAS/A PRECIO REDUCIDO

La solicitud Gratis/Reducido ha sido reemplazada por la solicitud de Elegibilidad de Nutrición y Beneficios Educativos para Niños (CNEEB). Esta solicitud puede calificarlo para: beneficios de comidas, beneficios de EBT de verano (si está inscrito en una escuela NSLP/SBP), tarifas reducidas para otros programas y actividades y/o ayuda para asegurar fondos para su distrito escolar. Si su(s) hijo(s) están inscritos en una escuela con Disposición de Elegibilidad Comunitaria (CEP), completar esta solicitud no afectará su elegibilidad para recibir comidas gratuitas, pero es un requisito para recibir los demás servicios mencionados anteriormente. Alentamos a todas las familias a completar la solicitud en línea escaneando el código QR.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Perro caliente Diggity Patatas Gajo	<b>3</b> Barco de pizza de pan francés Ensalada César clásica	<b>4</b> Pollo a la naranja con arroz o Chana Masala Magnífico edamame	<b>5</b> Hamburguesa de la cafetería o sándwich de pescado del Capitán Frijoles saltarines al horno	<b>6</b> Día de salida temprana Minicalzone de queso Maíz de campeón
<b>9</b> Tiras de pollo o pescado doradas con galletas de chocolate Espárragos asados	<b>10</b> Día de Pasta con Tostadas de Ajo (la pasta varía según la ubicación, consulte con su cocina) Ensalada César clásica	<b>11</b> Día de la pizza con queso Maíz de campeón	<b>12</b> Desayuno para el almuerzo Patatas Tri	<b>13</b> Sándwich de queso fundido estilo familiar Deliciosa sopa de tomate

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	¿SABÍA QUE?
16	17	18	19	20	 <p><b>Comidas de verano gratis</b>            ¡Únete a nosotros este verano para disfrutar de almuerzos gratuitos! El Servicio de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas de Everett patrocinará varios centros este año. Las comidas son gratuitas para todos los niños de 1 a 18 años. Este programa se llevará a cabo del 30 de junio al 14 de agosto en la mayoría de los centros. Consulta el sitio web para conocer las ubicaciones, los días y los horarios actualizados.  <a href="http://www.everettsd.org/Page/39017">www.everettsd.org/Page/39017</a>            O envía un mensaje de texto con la palabra "comida" al 877-877 para encontrar un centro cerca de ti. También puedes llamar al USDA al 1-800-348-6479 o visitar Parenthelp123.org.</p>
Día Teriyaki (varía según la ubicación, consulte con su cocina)	Tiras de pollo doradas o muslo de pollo Drummin'	Día de la Hamburguesa	NO HAY CLASE Juneteenth	Elección del chef (consultar con la cocina de su escuela)	
Salteado de verduras	Puré de papas esponjoso	Papas variadas		Elección del chef	

**Nuestro objetivo es ampliar la variedad de productos que consumen los estudiantes. Nuestras presentaciones "Punto verde", "La cosecha del mes" y "Los viernes de fruta fresca" exponen a los estudiantes a una amplia variedad de productos de autoservicio. Entre los productos diarios se incluyen frutas frescas y enlatadas, frutos secos, verduras, legumbres y nuestro hummus casero.**



**DE LA GRANJA A LA ESCUELA**

**ALIMENTOS Y NUTRICIÓN PRESENTA LA COSECHA DEL MES**

**ALBARICOQUE**  
 ¡Los albaricoques ayudan con la digestión ya que ofrecen dos tipos de fibra! Ambas fibras ayudan a promover bacterias intestinales saludables. Los albaricoques también tienen nutrientes que ayudan a mejorar la visión nocturna. También son ricos en vitamina A.

**ESPÁRRAGO**  
 Los espárragos son una buena fuente de fibra dietética, que juega un papel importante en la digestión. También es una buena fuente de vitamina A. Los espárragos tienen propiedades antienviejimiento que pueden ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.



EVERETT PUBLIC SCHOOLS

**REDES SOCIALES**



Búsquenos y síganos en redes sociales usando #EPS\_Cafe

**¡Que tengas un FANTÁSTICO VERANO!**



**RECETAS**

Chef en formación

Encuentre sus recetas escolares favoritas escaneando el código QR.



SCAN ME