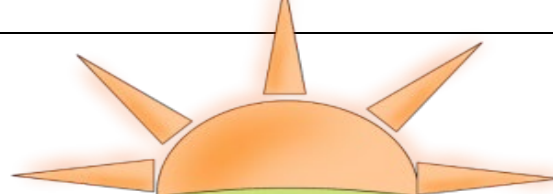


PRECIO DE LAS COMIDAS

	Desayuno	Almuerzo
Precio completo	\$1.90	\$3.65
A precio reducido de kínder al 12 grado	GRATIS	GRATIS
Adultos	\$2.65	\$4.90
Escuela CEP	--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

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



COMIENCE SU DÍA CON UN DESAYUNO

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.everettsd.org y haga clic en MENUS ("Menús") o escanee el código QR.

MÉTODOS DE PAGO



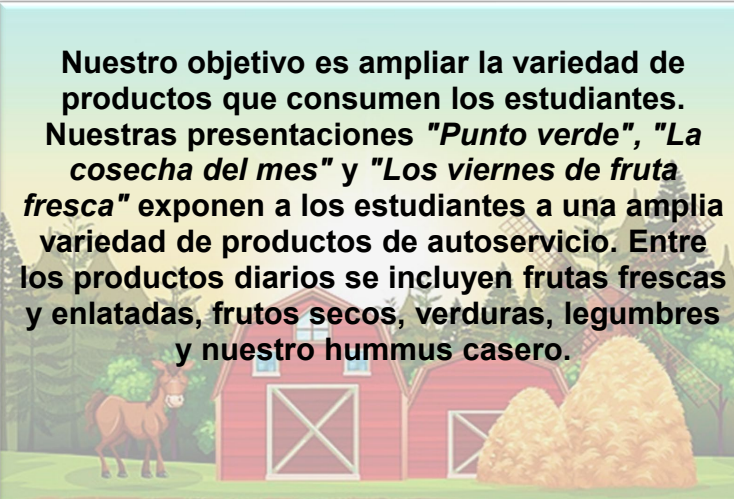
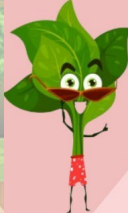
Realice pagos, configure recordatorios de saldo bajo, pagos automáticos y revise el historial de transacciones en línea en: www.MySchoolBucks.com. My School Bucks cobra una pequeña tarifa cuando hace un pago en línea. Todas las demás características son de uso gratuito. Las cocinas aceptarán efectivo 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
28	29	30	1	2
			Gofres chiflados y salchicha chisporroteante	Sándwich de queso fundido estilo familiar
			Papas patinadoras	Deliciosa sopa de tomate
5	6	7	8	9
Barco de pizza de pan francés	Lasaña y pan de ajo de Luigi	Fabuloso pollo teriyaki con arroz o Chana Masala	Hamburguesa de la cafetería o sándwich de pescado del Capitán	Salchichas enrolladas caseras
Ensalada de espinaca con fresas	Calabaza asada	Salteado de verduras	Papas de emoji	Frijoles saltarines al horno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	¿SABÍA QUE?
12 Pollo a la naranja o Chana Masala con arroz Magnífico edamame	13 Macarrones con queso caseros Frescos ramilletes de brócoli	14 Hamburguesa bistró de pollo Gajos de patata	15 Buenísimos ravioles de queso con pan de ajo Zanahorias asadas	16 ¡Es una pizza casera! o unos perritos de maíz bailarines. Ensalada de espinaca con fresas	 SUN Bucks ofrece \$120 por niño en una tarjeta EBT a las familias que califican. Este es un programa federal que apoya a las familias que pierden el acceso a comidas escolares gratuitas durante los meses de verano. La mayoría de los niños se inscribirán automáticamente en SUN Bucks si su hogar es elegible para SNAP, TANF, FDPIR, o si se les aprueba el acceso a comidas escolares gratuitas o a precio reducido mediante una solicitud. Si una familia no califica para la inscripción automática, puede solicitar SUN Bucks completando la solicitud de Elegibilidad de Nutrición Infantil y Beneficios Educativos (CNEEB). Escanee el código QR en la parte frontal del menú. Visite: https://sunbucks.dshs.wa.gov/en/ para obtener más información sobre este programa. Las Escuelas Públicas de Everett también ofrecerán comidas gratuitas en varios sitios este verano. ¡Pronto habrá más información!
19 Quesadilla de queso casera y sopa de tortilla de pollo Tajin Jicama	20 Espagueti y pan de ajo del Sr. Mario Judías verdes	21 Hot Dog o Corn Dog Bailando con Ensalada Yakisoba Frijoles saltarines al horno	22 Gofres chiflados y salchicha chisporroteante Papas patinadoras	23 Pollo dorado o tiras de pescado con muffin de chocolate Hummus y palitos de verduras	
26 NO HAY CLASE DÍA DE LOS CAÍDOS	27 Nachos machos grandes Frijoles refritos	28 Hamburguesa bistró de pollo Ensalada de garbanzos y tomate	29 Muslo de pollo Drummin' con rollo rockero Puré de papas esponjoso	30 Los mejores panecillos "zombis" con queso Sopa de repollo	
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 EVERETT PUBLIC SCHOOLS Las espinacas son la cosecha del mes de este mes. ¡La espinaca es una buena fuente de fibra, vitamina A, C y folato! ¡Cocinar espinacas aumenta su valor nutricional!    FOOD Y NUTRITION PRESENTA Cosecha del mes    ¡Este mes también se presentan las bayas! ¡Puedes encontrar espinacas y fresas en una deliciosa ensalada un par de veces este mes! Las bayas son ricas en fibra, vitamina C y polifenoles antioxidantes que ayudan a reducir los síntomas de muchas enfermedades crónicas. ¡También tienen un sabor increíble!  					REDES SOCIALES  Búsquenos y síganos en redes sociales usando #EPS_Cafe
					RECETAS  Encuentre sus recetas escolares favoritas escaneando el código QR.  SCAN ME

VERDURAS del MES

Cocinar para niños

Ensalada de pera, nueces y espinacas

Rinde 4-6 porciones, preparación: 5 minutos

¡Sustituya su tipo de queso favorito o tueste las nueces para agregar su propio toque!

Ingredientes:

2 peras verdes maduras, lavadas
4 tazas colmadas de espinacas tiernas
½ cebolla morada mediana
½ taza de nueces
½ taza de queso de cabra desmenuzado
~ ½taza de aderezo de su elección

Preparación:

1. Corte las peras en trozos pequeños
2. Rebane finamente las cebollas rojas
3. Coloque las peras, las cebollas, las espinacas, las nueces, el queso y el aderezo en un recipiente grande.
4. Mezcle suavemente hasta que esté cubierto. Sirva de inmediato.

Receta de Emily Fitch y Megan DeVries, 2015.

Libros

Grados K-2

Sylvia's Spinach de Katherine Pryor

Grados 2-5

The Gingerbread Museum of Candy, Omelets, Spinach, Ice, and Biscuits de Hermione Ma

El increíble comestible Espinaca



Solo los hechos

→ Cocinar las espinacas aumenta su valor nutricional.

→ Una verdura de color más oscuro se considera más nutritiva.

→ ¡La espinaca es una excelente fuente de vitamina A, C y ácido fólico!

→ La espinaca es una buena fuente de fibra.

→ La espinaca es un cultivo de estación fría que crece especialmente bien en Colorado

→ Hay tres variedades básicas de espinacas:

- Hoja plana o lisa
- Savory (Sabrosa)
- Semi-salada

→ En la década de 1930, el consumo de espinacas aumentó un 30% gracias a Popeye.

¿Lo sabías?

¡Este mes en el menú de la escuela puedes disfrutar de ESPINACAS en varias ensaladas, y todos los días en la barra de ensaladas!

- Ensalada de espinacas y fresas



Para obtener más información, vea:

- <http://leafy-greens.org/>



.....
Creado por: EPS Food y el Departamento de nutrición

Actividad: EspinaCa

¿Puedes ver las espinacas?

¡Encierra en un círculo las imágenes de espinacas a continuación!



Pista: Hay cuatro imágenes de espinacas. ¡Buena suerte!