

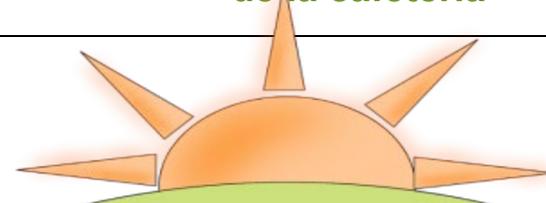
February '25							April '25						
S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
							29	30					
							19	20	21	22	23	24	25
							26	27	28	29	30		

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.



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

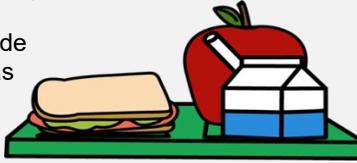
MÉTODOS DE PAGO



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.

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!



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
3 Cumpleaños del Dr. Seuss Un pescado, dos nuggets de pescado, galletas Goldfish y Vasos de Celebration Papas de emoji	4 Pollo alfredo con Penne y pan de ajo Árboles de brócoli brillantes	5 Pollo a la naranja con arroz o Chana Masala Magnífico edamame	6 Hamburguesa de la cafetería o sándwich de pescado del Capitán Frijoles saltarines al horno	7 ¡Es una pizza casera! O perro de maíz Maíz de campeón
10 Pollo dorado y galleta de oso de chocolate Gajos de patata	11 Espagueti y albóndigas del Sr. Mario con pan de ajo Ensalada César clásica	12 Minicalzone de queso Hummus y palitos de verduras	13 Waffles chiflados y salchicha Papas patinadoras	14 Sándwich de queso fundido estilo familiar Deliciosa sopa de tomate

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	¿SABÍA QUE?
17 Pizza de pan francés de la suerte Ensalada César Olla De Oro	18 Lasaña y pan de ajo de Luigi Calabaza asada	19 Fabuloso pollo teriyaki con arroz Salteado de verduras	20 Hamburguesa de la cafetería o sándwich de pescado del Capitán Papas de emoji	21 Salchichas enrolladas caseras Frijoles saltarines al horno	Del Desayuno Escolar Marzo 3-7  ¿SABÍA QUE? Alcanzar niveles más altos de rendimiento en lectura y matemáticas. Obtenga puntajes más altos en pruebas estandarizadas Tener mejor concentración y memoria. Esté más alerta y mantenga un peso saludable.
24 Pollo a la mandarina con arroz o Chana Masala Árboles de brócoli brillantes	25 Tiras Doradas de Pollo con Pan de Canela Maíz de campeón	26 Hamburguesa bistró de pollo Gajos de patata	27 Buenísimos ravioles de queso con pan de ajo Zanahorias asadas	28 ¡Es una pizza casera! O perro de maíz Ensalada César clásica	
31 No hay escuela Conferencias Sólo escuelas primarias	1 No hay escuela Conferencias Sólo escuelas primarias	2	3	4	

REDES SOCIALES



Búsqenos y síganos en redes sociales usando #EPS_Cafe

RECETAS



Encuentre sus recetas escolares favoritas escaneando el código QR.



SCAN ME

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. La cosecha del mes es el brócoli, que se puede encontrar diariamente en la barra de ensaladas.

DE LA GRANJA A LA ESCUELA

Brócoli y Romanesco
Cosecha vegetal del mes
 El brócoli y el ramanesco son excelentes fuentes de vitamina C y K. Ambos promueven una piel sana y son buenas fuentes de fibra para que te sientas lleno por más tiempo. ¡Puedes comer ambas verduras crudas o cocidas!

Manzanas
Cosecha de frutas del mes
 Las manzanas aportan nutrientes como fibra, vitamina C y antioxidantes. Estos valores nutritivos apoyan una digestión saludable, la salud del cerebro y protegen contra el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2. ¿Sabías que se cultivan más de 7500 variedades de manzanas en todo el mundo?

la VERDURA del MES

Cocina para niños

Brócoli al horno

Para 4 personas, preparación: 40 minutos

Ingredientes:

1/4 taza de cebolla picada
6 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de harina
1/2 taza de agua
1 taza de queso rallado
3 huevos bien batidos
2 paquetes de brócoli congelado picado, descongelados
Sal y pimienta al gusto
1/2 taza de migas de galletas saladas

Indicaciones:

1. Saltea la cebolla y la mitad de la mantequilla hasta que estén blandas. Agrega la harina y luego añade el agua. Cocina hasta que espese.
2. Remueve el queso en la mezcla de la salsa hasta que se derrita. Mezcla el huevo, la mezcla de salsa y el brócoli. Ponlo en una cazuela engrasada. Cubre con migas y salpica con la mantequilla restante. Hornea a 350 °F durante 25 minutos.

Receta adaptada del Seattle Pacific University's Cookbook.

Libros

Grados K-2

Growing Vegetable Soupe

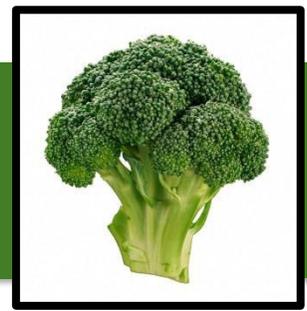
Por: Lois Ehlert

Grados K-2

The Vegetables We Eat

Por: Gail Gibbons

El comestible increíble Brócoli



Los simples hechos

→ El brócoli existe desde hace más de 2000 años y se ha cultivado en los Estados Unidos durante más de 200 años.

→ El brócoli se puede comer crudo o cocinado.

→ El brócoli es una excelente fuente de vitamina A, vitamina C, vitamina K y ácido fólico.

→ El brócoli es también una excelente fuente de vitamina B6, riboflavina y potasio.

→ El brócoli cocinado se puede congelar hasta por 2 meses en bolsas o recipientes herméticos.

¿Sabías?

Este mes en el menú escolar podrás disfrutar de BRÓCOLI:

- Fresco en el lugar del jardín
- En ensaladas como el brócoli y ensaladas asiáticas
- Cocinado y servido junto a macarrones con queso

→ Otras variedades de brócoli son:

- Broccolini
- Flor de brócoli
- Brotes de brócoli



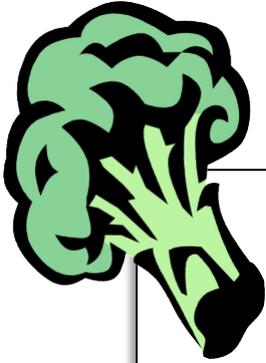
← El tipo más común de brócoli que se vende en los EE. UU. se llama brócoli germinado o brócoli verde italiano. Otro nombre para el brócoli verde italiano es Calabrés. Este nombre proviene de la provincia italiana de Calabria, donde se empezó a cultivar.

Para obtener más información, véase:

- <http://www.quickhelp.org/archive/tip/BR-EN/tips.pdf>
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=9#purchasequalities>
- http://www.panen.org/sites/default/files/SNAC%20Materials/broccoli_newsletter2.pdf



Actividad: Brócoli



Acertijo del brócoli



Haz un dibujo del brócoli. Etiqueta la cabeza y el tallo.

Lo que ya sé sobre el brócoli:

Lo que aprendí sobre el brócoli:

¿Cuáles son las otras variedades de brócoli?
