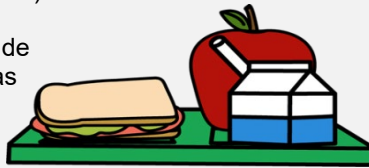


### PRECIO DE LAS COMIDAS

|                                                                           | 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. |               |          |
| <b>Precios a la carta</b>                                                 |               |          |
| 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](http://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](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

31

No hay escuela -  
Conferencias  
Sólo escuelas primarias

1

No hay escuela -  
Conferencias  
Sólo escuelas primarias

2

Quesadilla casera  
con queso y sopa  
de tortilla

Salsa de frijol negro

3

Pollo dorado  
y galleta de oso de  
chocolate

Papas patinadoras

4

Elección del chef  
(consulte con la  
cocina de su  
escuela)

Elección del chef



## Receso de Primavera del 7 al 11 de Abril



| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Martes                                                                                    | Miércoles                                                                             | Jueves                                                                                                | Viernes                                                                                                           | ¿SABÍA QUE?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |      |     |           |        |      |        |           |                 |      |                     |           |                  |         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-----|-----------|--------|------|--------|-----------|-----------------|------|---------------------|-----------|------------------|---------|--|--|
| <b>14</b><br><br>Barco de pizza de pan francés<br><br>Zanahorias asadas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>15</b><br><br>Nachos machos grandes<br><br>Frijoles refritos                           | <b>16</b><br><br>Hamburguesa bistró de pollo<br><br>Gajos de patata                   | <b>17</b><br><br>Muslo de pollo y rollo<br><br>Puré de papas esponjoso                                | <b>18</b><br><br>Los mejores panecillos "zombis" con queso<br><br>Sopa de repollo                                 | <p>Uno de nuestros almuerzos favoritos es el Combo de Yogur, que incluye yogur, queso en hebras, galleta salada y nuestra granola casera. El yogur Yami que servimos proviene de Auburn Dairy Products, empresa que existe desde 1923. James Rice, el fundador original de Auburn Dairy Products, fundó la empresa y ofreció productos lácteos saludables a sus clientes en Auburn, Washington. El Yogur Yami nació como un capricho de mediados de siglo con leche de origen local de vecinos que se enorgullecían enormemente de sus granjas. Al colaborar con granjas lecheras regionales, siempre han apoyado la economía de nuestra zona. Esto también contribuye a una baja huella de carbono, ya que la leche no tiene que viajar largas distancias.</p> <div></div> |       |      |     |           |        |      |        |           |                 |      |                     |           |                  |         |  |  |
| <b>21</b><br><br>Pollo Alfredo con Penne<br><br>Frescos ramilletes de brócoli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>22</b><br><br>Poderosos palitos de queso<br><br>Chili de tres frijoles                 | <b>23</b><br><br>Pollo a la naranja con arroz o Chana Masala<br><br>Magnífico edamame | <b>24</b><br><br>Hamburguesa de la cafetería o sándwich de pescado del Capitán<br><br>Mazorca de maíz | <b>25</b><br><br>¡Es una pizza casera!<br>O<br>salchicha empanizadas danzante<br><br>Frijoles saltarines al horno |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |      |     |           |        |      |        |           |                 |      |                     |           |                  |         |  |  |
| <b>28</b><br><br>Pollo dorado o tiras de pescado y galleta de canela<br><br>Ensalada de garbanzos y tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>29</b><br><br>Espagueti y albóndigas del Sr. Mario con pan de ajo<br><br>Judías verdes | <b>30</b><br><br>Minicalzone de queso<br><br>Hummus y palitos de verduras             | <b>1</b>                                                                                              | <b>2</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |      |     |           |        |      |        |           |                 |      |                     |           |                  |         |  |  |
| <div><div><p><b>Nuestro objetivo es ampliar la variedad de productos que consumen los estudiantes. Nuestras presentaciones "Punto verde", 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.</b></p><p><b>DE LA GRANJA A LA ESCUELA</b></p></div><div><p><b>Deliciosa granola casera</b></p><p>Número de raciones: 8    Tamaño de la ración: 1/4 taza</p><p><b>Ingredientes:</b></p><table><tr><td>Avena</td><td>6 oz</td><td>Sal</td><td>1/4 cdta.</td></tr><tr><td>Azúcar</td><td>2 oz</td><td>Canela</td><td>1/2 cdta.</td></tr><tr><td>Jugo de manzana</td><td>2 oz</td><td>Esencia de vainilla</td><td>1/2 cdta.</td></tr><tr><td>Aceite de canola</td><td>2 cdta.</td><td></td><td></td></tr></table><p><b>INSTRUCCIONES:</b></p><ol style="list-style-type: none"><li>Colocar la avena y el azúcar en un tazón grande. Batir hasta que se mezclen.</li><li>Combinar el jugo de manzana, el aceite, la canela, la sal y la esencia de vainilla en otro tazón.</li><li>Verter la mezcla de jugo de manzana sobre la avena y el azúcar. Mezclar hasta que se distribuya uniformemente. No mezclar en exceso (la mezcla debe quedar grumosa).</li><li>Extender la mezcla uniformemente en una bandeja.</li><li>Hornear a 250* durante 1 hora y 15 minutos.</li><li>Retirar del horno; dejar enfriar antes de servir.</li><li>¡Puede disfrutarse como aperitivo o se puede verter sobre yogur, cereales o helados!</li></ol></div></div> |                                                                                           |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Avena | 6 oz | Sal | 1/4 cdta. | Azúcar | 2 oz | Canela | 1/2 cdta. | Jugo de manzana | 2 oz | Esencia de vainilla | 1/2 cdta. | Aceite de canola | 2 cdta. |  |  |
| Avena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 oz                                                                                      | Sal                                                                                   | 1/4 cdta.                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |      |     |           |        |      |        |           |                 |      |                     |           |                  |         |  |  |
| Azúcar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 oz                                                                                      | Canela                                                                                | 1/2 cdta.                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |      |     |           |        |      |        |           |                 |      |                     |           |                  |         |  |  |
| Jugo de manzana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 oz                                                                                      | Esencia de vainilla                                                                   | 1/2 cdta.                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |      |     |           |        |      |        |           |                 |      |                     |           |                  |         |  |  |
| Aceite de canola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 cdta.                                                                                   |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |      |     |           |        |      |        |           |                 |      |                     |           |                  |         |  |  |
| <div><div><p>Búsquenos y síganos en redes sociales usando #EPS_Cafe</p></div><div><p><b>RECETAS</b></p><div><p>Encuentre sus recetas escolares favoritas escaneando el código QR.</p></div><div><p>SCAN ME</p></div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |      |     |           |        |      |        |           |                 |      |                     |           |                  |         |  |  |