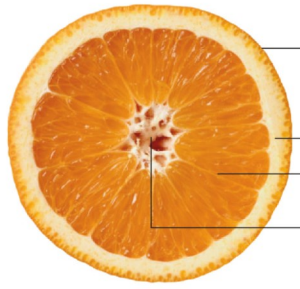




NARANJAS



- Piel: capa de flavoide con las glándulas de aceite, cual produce el olor cítrico
- Cáscara: capa de albedo
- Carpelo: segmento con el saco de jugo
- Corazón: placenta

Ideas de porciones saludables:

- Rajas de naranjas para un bocadillo rápido y saludable.
- Congele jugo de 100% de naranja en un vaso de papel con un palito de paleta.
- En lugar de un refresco, prepárele a su hijo una bebida con jugo de 100% de naranja y agua con gas.
- Incluya segmentos de naranja en las ensaladas verdes para un toque cítrico.

Barra de ensalada del Mercado al aire libre
¡Energízate con frutas y verduras
Todos los días!

Día del 17 de febrero
 17 de febrero - No hay clases
¿Sabía usted que? Abraham Lincoln fue luchador. Él ganó 300 de sus encuentros y solo fue derrotado una vez. Su comida favorita eran las frutas, especialmente las manzanas.
Día de los presidentes -
 20 de febrero - No hay clases
¿Sabía usted que?: George Washington era muy fuerte. Él podía quebrar las nueces con sus manos. Él también era conocido como un

Medallones de pollo en forma de corazón 9 de febrero

Barra de ensalada promocional: Fabulosas papas 9 de febrero de 2017

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE RIVERSIDE - SERVICIOS DE NUTRICIÓN
 6050 Industrial Avenue
 P. O. Box 2800
 Riverside, CA 92504-2800
 (Teléfono) 951-352-6740
 (Fax) 951-778-5712

Home of the

Farmers' Market Salad Bar
 Locally Grown - Nationally Known - Global Reach

Visiten nuestra "Barra de ensalada de Mercado al aire libre" nacionalmente reconocida donde se ofrece una variedad de frutas y verduras frescas. Las opciones diarias no están listadas en el menú, pero los artículos especiales serán puestos en el menú en días específicos.

*La opción de la Barra de ensalada no está disponible en la Escuela Sunshine.

Notas del calendario del menú

Los miércoles son días de Pizza y los proveedores van a una escuela diferente cada semana.

El proveedor de **BBQ** está programado a estar cada viernes en una escuela diferente.

Las promociones de la Barra de ensalada están indicadas en el calendario.

Las frutas frescas que se ofrecen están escritas en **verde**. Las verduras que se ofrecen están escritas en **anaranjado**.

El menú está sujeto al cambio debido a la disponibilidad de los productos, alergias, días festivos y otras consideraciones
Si tiene alguna pregunta acerca del menú, por favor llame a Servicios de nutrición al (951) 352-6740.

Febrero de 2017
Desayuno en el salón de clase

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1 Burrito de chorizo de pollo Plátano</p> <p>Día de pizza en Sunshine y Taft Mini pizzas Ensalada Raja de naranjas</p>	<p>2 Barra de mantequilla de maní y mermelada, Manzana fresca</p> <p>Panques Salchicha de pavo y miel Rueditas de zanahoria Rajas de Kiwi</p>	<p>3 Pan tostado deluxe para el desayuno, Mandarina</p> <p>BBQ en Lake Mathews Hamburguesa con sazón de taco Salsa Elote Fiesta Rajas de peras</p>
<p>6 Mini panques Manzana fresca</p> <p>Burrito de frijoles y queso Rajas de pepino Mandarina</p>	<p>7 Rosca con queso crema Pera</p> <p>Sándwich de pollo asado Ensalada de repollo Rajas de naranja Cara</p>	<p>8 Pan francés, Mandarina</p> <p>Día de pizza en Pachappa y Rivera Siciliana Pizza Lechuga con zanahorias rayadas Rajas de manzana</p>	<p>9 Yogurt y granola para el desayuno, Plátano</p> <p>Barra de ensalada de Fabulosas papas</p>	<p>10 Burrito para el desayuno Rajas de manzana</p> <p>BBQ en Liberty Salchicha con chili y queso Frijoles rojos Rajas de Kiwi</p>
<p>13 Salchicha envuelto en un panque Mandarina</p> <p>Doble salchichas Palitos de zanahoria y apio Rajas de pera</p>	<p>14 Día de San Valentín Waffles con miel de Smuckers' Rajas de manzana</p> <p>Medallones de pollo en forma de corazón Panecillo Rajas de pepino Rajas de manzana roja • Valentine Cookie •</p>	<p>15 Burrito de chorizo de pollo Plátano</p> <p>Día de pizza en Monroe y Mt. View Doble Pizza Ensalada de espinacas Rajas de naranja</p>	<p>16 Mini roscas Jugo de naranja</p> <p>Pollo en salsa de BBQ, Pan Ensalada de repollo Rajas de Kiwi</p>	<p>17</p> <p>Observación del Día de Lincoln</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>20</p> <p>DÍA DE LOS PRESIDENTES</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>21 Barra de mantequilla de maní y mermelada Fruta seca de Mt. Quest</p> <p>Carne de res en salsa Teriyaki con arroz Rueditas de zanahoria Rajas de Kiwi</p>	<p>22 Burrito para el desayuno Pera</p> <p>Día de pizza en Madison y Magnolia Pizza Siciliana Ensalada, aceitunas, zanahorias Rajas de manzana</p>	<p>23 Pan con miel para el desayuno Rajas de manzana</p> <p>Palitos de Waffles Salchicha de pavo y miel Pepinos y elote Plátano</p>	<p>24 Salchicha envuelta en un panque Plátano</p> <p>BBQ en Longfellow Sándwich de pollo crujiente Frijoles en salsa de BBQ Rajas de naranja</p>
<p>27 Pan francés Rajas de manzana</p> <p>Empanada con relleno de taco Palitos de jícama y zanahoria Rajas de pera</p>	<p>28 Rosca de moras con queso crema, Mandarina</p> <p>Pollo al horno panecillo Arbolitos de brócoli Rajas de naranja Cara</p>	<p>Precio de las comidas Desayuno \$1.25 Almuerzo \$2.75 Leche incluida</p>		<p>Leche para el desayuno Leche blanca de 1% y descremada Leche para el almuerzo - Leche blanca de 1% y leche descremada- de sabor</p>