



# Fort Wayne Community Schools

## Marzo 2017 Menú de Alumerzo

"Disfrutar del sabor del buen comer"  
 en el  
 Mes Nacional de la Nutrición

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Para más información visite nuestro web en: <a href="http://foodservice.fwcs.k12.in.us/">http://foodservice.fwcs.k12.in.us/</a>		1 Salsa de Queso Mejicana Palitos de Pan Brócoli Fresco Zanahorias Fruta Tropical Leche	2 Jamón Crepas Huevo duro Monedas de Pepino Zanahorias Copa de Fresa Leche	3 Pizza con la masa rellena de queso Tomatitos Zanahorias Manzana Verde Fresca Mollete de Calabaza Leche
6 Refrigerio de Puro Taco Frijoles Refritos Zanahorias Duraznos Enfriados Galleta con Pedacitos de Chocolate Leche	7 Mini Salchichas Rebosadas de Pavo Monedas de Batatas Zanahorias Kiwi Fresco Pan de Plátano Leche	8 Chile con Queso Chips de Tortilla Zanahorias Pera Fresca Galleta de Melaza Leche	9 Pollo a la Naranja "Zesti" Arroz al Vapor Ensalada Zanahorias Compota de Manzana Leche	10 Pizza de Queso "Galaxy" Maíz Zanahorias Fresas Galleta de Naranja Leche
13 Sándwich de Pollo Apañado Tajadas de Papa Zanahorias Peras Enfriadas Galleta de Azúcar Leche	14 Pan de Queso y Salsa Arvejas "Sugar Snap" Zanahorias Helado de Naranja-Piña Leche	15 Macarrones Gratinados Brócoli al Vapor Zanahorias Manzana Roja Fresca Pastel de Zanahoria Leche	16 Nachos de Carne de Res y Frijoles Salsa Zanahorias Plátano Leche	17 Croquetas de Pescado crujientes Frijoles al Horno Zanahorias Galletitas Saladas Compota de Manzana Leche
20 Res Teriyaki Arroz al Vapor Habichuelas Zanahorias Fresas Galleta de Avena Leche	21 Espagueti Italiano Pancito Integral Ensalada Zanahorias Naranja Fresca Leche	22 "Tenders" de Pollo Maíz Zanahorias Pera Fresca Mollete de Arándano Leche	23 Sándwich de Queso a la Parrilla Brócoli al Vapor Zanahorias Manzanas en Especies Galleta con sabor a helado de banana Leche	24 <p style="text-align: center;"><b>No Hay Classes Hoy</b></p>
27 Perro Caliente Arvejas Zanahorias Mandarinas de Piña Galleta con Pedacitos de Chocolate Leche	28 Burrito de Res y Frijoles Frijoles Refritos Zanahorias Manzana Roja Fresca Leche	29 "Fryz" de Pollo Pancito Integral Batatas Zanahorias Peras Enfriadas Leche	30 Pollo con Arroz Vegetales de California Zanahorias Duraznos Enfriados Galleta de "Butterscotch" Leche	31 Pizza de Queso Ensalada Zanahorias Uvas Pasas Mollete de Compota de Manzana Leche

En este mes nos vamos a enfocar en apreciar los placeres, tradiciones y las experiencias que los sabores de los alimentos le dan a nuestras vidas. No sólo es importante comer alimentos nutritivos, sino también crear un entorno para que los niños puedan disfrutar de la comida. Apagar la televisión, guardar los teléfonos celulares, y sentarse a la mesa a cenar como una familia al menos una vez a la semana y disfrutar de la gente y la comida a su alrededor. Hacer de la comida juntos una ocasión que toda la familia puede disfrutar!

Para obtener más información sobre el Mes Nacional de Nutrición y algunos juegos de diversión para sus hijos, por favor visite:  
[www.nationalnutritionmonth.org/nnm/games/](http://www.nationalnutritionmonth.org/nnm/games/)



Este menú no tiene carne de cerdo

Los Menús están sujetos a cambio sin aviso.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.