



ENERO

2025



COSECHA DEL MES **Coles de Bruselas**

Dato curioso:

Si se cocinan demasiado los brotes, estos huelen a huevos podridos debido a los altos niveles de sulforafano que contienen. Por otro lado, los brotes asados, salteados o a la parrilla pueden tener un sabor dulce y a frutos secos, y delicioso. Hay que respetar a una verdura que tiene una protección incorporada contra la cocción excesiva.

¡SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES!



ChildnutritionWVSD208

Precios de las comidas

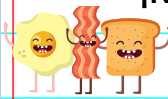


	Desayuno	Lunch
Primaria (K-5)	CEP & HB 1238	CEP & HB 1238
Nivel Medio (6-8) & Innovation Center	CEP	CEP
High School (9-12)	\$2.50	\$3.75

Disposición de Elegibilidad Comunitaria (CEP) y Proyecto de Ley de la Cámara de Representantes 1238 (HB1238): desayuno y almuerzo proporcionados sin costo.

¿Cómo realizar un pago?

Depósito en línea, además de opciones de pago automático: www.myschoolbucks.com (Llame a la oficina de CN para obtener la identificación del estudiante) (509)-972-6040



¡NO OLVIDES UNIRTE A NOSOTROS TODOS LOS DÍAS PARA EL DESAYUNO EN TU ESCUELA!

Ofrecemos fruta fresca, jugo 100 % de fruta, leche blanca y con chocolate sin grasa y leche de soya todos los días en el desayuno.

Se puede comprar leche por \$0,75 para complementar una comida casera.

RINCÓN DE INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN INFANTIL

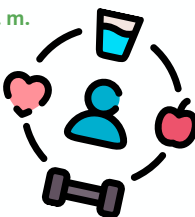
Desafío de bienestar del Comité de bienestar local de West Valley

El Comité de Bienestar Local de WVSD quisiera presentar el primer Desafío de Bienestar 2025, que comienza el 24 de febrero y finaliza el 28 de marzo. La participación es GRATUITA y se requiere inscripción para poder ganar premios.

Invitamos a los estudiantes, el personal y los miembros de la comunidad a embarcarse en un desafío de bienestar de 5 semanas diseñado para mejorar su bienestar general. Nuestro desafío se centra en cinco categorías clave de bienestar: nutrición, hidratación, ejercicio, manejo del estrés y sueño. ¡Trabajemos juntos para lograr una vida más saludable y feliz!

Habrà de 2 a 3 ganadores cada semana y un ganador del gran premio al final del desafío. Los ganadores del gran premio deben registrarse cada semana para calificar para un premio.

Regístrese en línea antes del viernes 31 de enero a las 8:00 p. m.



ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



ENERO



PRIMARIA
2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		HAPPY NEW YEAR! 1	2	3
PAN DE MIEL 6 SLOPPY JOE ♥ PANECILLOS ITALIANOS	PALITOS DE SALCHICHA CON PANQUEQUE 7 TACOS BLANDOS DE CARNE DE RES ♥ PERRITOS DE MAÍZ	PAN DE ARÁNDANOS 8 POLLO TERIYAKI ♥ BURRITO DE FRIJOL Y QUESO	PIZZA DE DESAYUNO 9 ZOMBIES DE QUESO ♥ SÁNDWICH DE POLLO	PAN DE CANELA 10 ♥ NACHOS CON QUESO ♥ HOT DOG DE TERNERA
PALITOS DE TOSTADA FRANCESA 13 SÁNDWICH DE COSTILLA A LA BARBACOA MINI BOCADITOS DE QUESO	MINI PANQUEQUES DE ARCE 14 ESPAGUETI Y SALSA DE CARNE ♥ HAMBURGUESA	2 HORAS DE RETRASO EN INICIO 15 ENSALADA CÉSAR DE POLLO ♥ POLLO CON PALOMITAS DE MAÍZ	PIZZA PARA EL DESAYUNO 16 TOSTADO CON PATATAS FRITAS ♥ SÁNDWICH DE POLLO	MUFFIN DE CHISPAS DE CHOCOLATE 17 POLLO ALFREDO ♥ TIRAS DE POLLO
20	NO School Today 21	PAN DE ARÁNDANOS 22 ♥ TAZÓN DE POLLO A LA NARANJA SÁNDWICHES DE PEPPERONI	PIZZA DE DESAYUNO 23 ZOMBIES DE QUESO ♥ SÁNDWICH DE POLLO	PAN DE CANELA 24 ♥ SOPA DE SALCHICHAS, COLIFLOR, PATATAS ♥ TROZOS DE POLLO
PALITOS DE TOSTADA FRANCESA 27 BOCADOS DE PIZZA ♥ PIZZA DE PAN FRANCÉS	MINI PANQUEQUES DE ARCE 28 ♥ MACARRONES CON QUESO ♥ HAMBURGUESA	PAN DE ARÁNDANOS 29 ♥ ENSALADA DE POLLO CON PALOMITAS DE MAÍZ ♥ NUGGETS DE POLLO	PIZZA DE DESAYUNO 30 SALSA DE PAVO ♥ SÁNDWICH DE POLLO	MUFFIN DE CHISPAS DE CHOCOLATE 31 PASTEL DE POLLO ♥ EMPANADA ENCHILADA

Sin huevo	Sin gluten	hecho en casa
Sin lácteo	Producto local	contiene puerco

ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.