

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Breakfast Cereal or Hot Oatmeal Homemade Toast Pancakes w/Blueberry Sauce Yogurt Basket Fruit / Juice	Breakfast Cereal or Hot Oatmeal Homemade Toast Sunshine Breakfast Sandwich Fruit & Yogurt Parfait** Fruit / Juice	Breakfast Cereal or Hot Oatmeal Homemade Toast Breakfast Burrito Yogurt Basket Fruit / Juice	Breakfast Cereal or Hot Oatmeal Homemade Toast Breakfast Quiche Yogurt Basket Fruit / Juice	Breakfast Cereal or Hot Oatmeal Homemade Toast Breakfast Pizza Yogurt Basket Fruit / Juice

**The winning team of the Eatwell@School Cooking Competition hosted by LiveWell Colorado is Manual High School! Four high school teams competed; Bruce Randolph, Martin Luther King, KIPP Collegiate at Rishel and Manual. We were to develop a healthy school meal according to the District National School Lunch Program guidelines i.e., \$1.90 or less food cost for the meal, 10 ingredients or less, and within dietary nutritional guidelines. Competition was held at Johnson and Wales. All entries were excellent! Manual students will be going to Washington D.C. in May to compete in the Cooking Up Change National Healthy Cooking Contest". Congratulations to all the student competitors!


Winning school meals

Lunch		Ground Hog Day!	
1 Walk 1 flight of stairs Sloppy Joe (Rice & Beans) Italian Sub Buffalo Chicken Salad Coleslaw Mixed Vegetables Mandarin Oranges, Pears Red Grapes, Kiwi	2 Eat 2 veggies today BBQ Chicken w/ Honey Glazed Oatmeal Roll Mac & Cheese Yogurt Basket w/ Muffin Potato Salad Fresh Veggie Patch Pears, Kiwi, Apples, Pineapple	3 Take care of your heart Pizza Cheese or Pepperoni Turkey Ham Chef Salad Tuna Sandwich Garden Greens Tomatoes & Cucumbers Applesauce, Peaches, Tangerines, Green Grapes	

5 Eat an apple today (Nachos) Turkey Chef Salad Italian Sub Crispy Corn Fresh Veggie Patch Red Grapes Peaches, Apples, Green Grapes, Pears	7 Take a walk today Cheesy Chicken Pasta Bake w/Vegetable Ragù** Garlic Bread Toasted Cheese Sandwich Snack'm Lunch w/ Muffin Baby Carrots Spinach Salad Pineapple, Oranges, Kiwi, Applesauce	8 Walk 2 flights of stairs Meat Loaf w/ Mashed Potatoes w/Gravy Dinner Roll Buffalo Chicken Salad Egg Salad Sandwich Garden Greens Mandarin Oranges, Pears, Red Grapes, Kiwi	9 Eat heart healthy beans (Bean Burrito) w/Green Chili Sauce Turkey & Cheese Sandwich Yogurt Basket w/Muffin Sweet Peas Baby Carrots Pears, Kiwi, Apples, Pineapple	10 Eat a salad today Chicken Nuggets (Garden Chili) Corn Bread PBJ Turkey Ham Chef Salad Sweet Potatoes Garden Greens Applesauce, Peaches Tangerines, Green Grapes
---	---	---	--	---

13 Try a new fruit this week Chicken Caliente w/ Rice & Spanish Beans PBJ Snack'm Lunch w/ Muffin Garden Greens Peaches, Apples, Green Grapes, Pears	14 Valentines' Day Spaghetti w/Marinara Spaghetti w/ Meat Sauce Garlic Bread Tuna Sandwich Buffalo Chicken Salad Green Beans Cucumber & Tomato Salad Pineapple, Oranges, Kiwi, Applesauce	15 Walk 3 flights of stairs Grilled Chicken Sandwich Toasted Cheese Sandwich Turkey Ham Chef Salad Sweet Potato Strips Tri-Colored Coleslaw Mandarin Oranges, Pears, Red Grapes, Kiwi	16 Drink more water today Chili (Garden Chili) w/ Cinnamon Roll Italian Sub Turkey Chef Salad Steamed Broccoli Fresh Veggie Patch Pears, Kiwi, Apples, Pineapple	17 Ride a bike today Pizza Cheese or Pepperoni Yogurt Basket w/ Muffin Turkey & Cheese Sandwich Garden Greens Mixed Vegetables Applesauce, Peaches Tangerines, Green Grapes
--	--	--	--	--

20 President's Day Holiday ~ No School



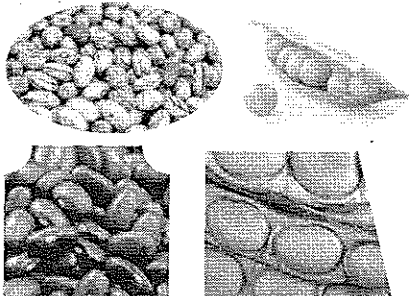
21 Professional Day No School for Students

February is National Heart Month. Use the daily tips to keep your heart healthy. On average, a child's heart beats 129,600-172,800 times/day.

22 Walk 4 flights of stairs (Nachos) Egg Salad Sandwich Buffalo Chicken Salad Spanish Beans Fresh Veggie Patch Mandarin Oranges, Pears, Red Grapes, Kiwi	23 Eat whole grains today Orange Chicken w/ Brown Rice Mac & Cheese Yogurt Basket w/ Muffin Steamed Broccoli Garden Greens Pears, Kiwi, Apples, Pineapple	24 Do 10 jumping jacks Hamburger Deluxe Toasted Cheese Sandwich w/Tomato Soup Turkey Ham Chef Salad Cucumber Coins Sweet Potato Strips Applesauce, Peaches, Tangerines, Green Grapes
--	--	---

27 Jump rope today Tacos (Vegetarian Tacos) Rice Turkey Chef Salad PBJ Spanish Beans Fresh Veggie Patch Peaches, Apples, Green Grapes, Pears	28 Smile today Cheese Ravioli w/Marinara Sauce Garlic Bread Turkey & Cheese Sandwich Snack'm Lunch w/ Muffin Spinach Salad Green Beans Pineapple, Oranges, Kiwi, Applesauce	29 Take 5 leaps for Leap Day Sloppy Joe (Rice & Beans) Italian Sub Buffalo Chicken Salad Coleslaw Mixed Vegetables Mandarin Oranges, Pears Red Grapes, Kiwi	Try a "Zipper" orange, more commonly called a clementine. Available during the week of February 13-17. Get your Vitamin C in a sweet "package!" Mmmm good!	VEGETARIAN PORK SUPERFOOD Several varieties of milk offered with each meal
--	---	---	--	--

Beans and peas are the featured SuperFood of the month because they are low in fat, high in fiber, a great source of muscle-building protein and iron. And they are good for your heart! This month, Colorado beans are being featured on the school menu. You can find pinto and black beans in dishes like the Bean and Cheese Burrito, Beans and Rice, Garden Chili, Picnic Beans, Spanish Beans, and Vegetarian Tacos. Encourage your child to try some beans for lunch! (References: "SuperFoods HealthStyle," by Dr. Steven Pratt and Kathy Matthews.



All DPS menus meet the USDA nutritional guidelines for major nutrients including calories, fat, and saturated fat. DPS menus meet the nutritional requirements of The Healthier US Challenge Gold Standard rating. Menus subject to change. For weekly nutrient values, nutrition/Super Foods food safety information and links to other informative sites, please visit our website at <http://foodservices.dpsk12.org>.

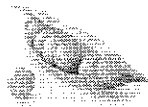
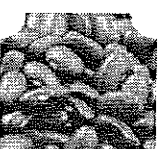
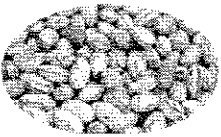
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno				
Cereales o avena caliente Pan tostado casero Hot cakes con salsa de mora azul Cesta de yogur Fruta / jugo	Cereales o avena caliente Pan tostado casero Desayuno Sunshine Sándwich Parfait de yogur y fruta** Fruta / jugo	Cereales o avena caliente Pan tostado casero Burrito de desayuno Cesta de yogur Fruta / jugo	Cereales o avena caliente Pan tostado casero Quiche para desayuno Cesta de yogur Fruta / jugo	Cereales o avena caliente Pan tostado casero Pizza para desayuno Cesta de yogur Fruta / jugo

El equipo de la Escuela Preparatoria Manual ganó la competencia de cocina Eatwell@School, que organizó LiveWell Colorado. Competieron cuatro equipos de las escuelas preparatorias Bruce Randolph, Martin Luther King, KIPP Collegiate en Rishel y Manual. Los equipos tenían que preparar una comida saludable para la escuela siguiendo las estrictas directrices del Programa Nacional para los Almuerzos Escolares, es decir, que tuviera un costo de \$0.90 o inferior por comida, 10 ingredientes o menos y que se ajustara a las directrices nutricionales. La competencia se llevó a cabo en Johnson and Wales. ¡Todas las comidas fueron excelentes! Los estudiantes de Manual acudirán a Washington D.C. en mayo para competir a nivel nacional en la "Cooking Up Change National Healthy Cooking Contest". ¡Enhorabuena a todos los estudiantes que competieron!

Comidas escolares ganadoras

		Almuerzo		¡Día de la marmota!	
		1 Sube 1 tramo de escaleras Sloppy Joe (sándwich de carne molida y salsa de tomate) (Arroz y frijoles) Sándwich italiano Ensalada con pollo y salsa búfalo Ensalada de col Verduras mixtas Mandarinas, peras Uvas rojas, kiwi	2 Come 2 verduras hoy Pollo asado con rollo de avena glaseado con miel Macarrones con queso Cesta de yogur con mantecada Ensalada de papa Verduras frescas Peras, kiwi, manzanas, piña	3 Cuida el corazón Pizza de queso o pepperoni Ensalada del chef con pavo Sándwich de atún Verduras de la huerta Tomates y pepinos Puré de manzana, duraznos, Mandarinas, uvas verdes	
		8 Sube 2 tramos de escaleras	9 Come frijoles saludables para el corazón (Burrito de frijoles) con salsa de chile verde Sándwich de pavo y queso Cesta de yogur con mantecada Chicharos Zanahorias tiernas Peras, kiwi, manzanas, piña	10 Come una ensalada hoy Croquetas de pollo ("Chile" de la huerta) Pan de elote Crema de cacahuete y mermelada Ensalada del chef con pavo Camotes Verduras Puré de manzana, duraznos Mandarinas, uvas verdes	
(Nachos) Ensalada del chef con pavo Sándwich italiano Elote crujiente Verduras frescas Uvas rojas Duraznos, manzanas, uvas verdes, peras	Pasta con pollo y queso al horno con ragú de verduras** Pan de ajo Sándwich tostado con queso Almuerzo ligero con mantecada Zanahorias tiernas Ensalada de espinacas Piña, naranjas, kiwi, puré de manzana	Pastel de carne con puré de papa con salsa Bollos de pan Ensalada con pollo y salsa búfalo Sándwich de ensalada de huevo Verduras Mandarinas, peras, uvas rojas, kiwi		Chile ("Chile" de la huerta) con panecillo de canela Sándwich italiano Ensalada del chef con pavo Brócoli al vapor Verduras frescas Peras, kiwi, manzanas, piña	
13 Prueba una fruta nueva esta semana Pollo caliente con arroz y frijoles españoles Crema de cacahuete y mermelada Almuerzo ligero con mantecada Verduras Duraznos, manzanas, uvas verdes, peras	14 Día de los enamorados (San Valentín) Espagueti con salsa marinara Espagueti con salsa de carne Pan de ajo Sándwich de atún Ensalada con pollo y salsa búfalo Ejotes Ensalada de pepino y tomate Piña, naranjas, kiwi, puré de manzana	15 Sube 3 tramos de escaleras Sándwich de pollo a la parrilla Sándwich tostado con queso Ensalada del chef con pavo Tiras de camote Ensalada de col tricolor Mandarinas, peras, uvas rojas, kiwi	16 Toma más agua hoy	17 Monta en bicicleta hoy Pizza de queso o pepperoni Cesta de yogur con mantecada Sándwich de pavo y queso Verduras Verduras mixtas Puré de manzana, duraznos Mandarinas, uvas verdes	
20 Día de los presidentes Feriado ~ no hay clases	21 Día de actualización profesional. No hay clases para los estudiantes. Febrero es el mes nacional del corazón. Siga los consejos diarios para mantener un corazón sano. El corazón de un niño late un promedio de 129,600 - 172,800 veces al día.	22 Sube 4 tramos de escaleras (Nachos) Sándwich de ensalada de huevo Ensalada con pollo y salsa búfalo Frijoles españoles Verduras frescas Mandarinas, peras, uvas rojas, kiwi	23 Come cereales integrales hoy Pollo a la naranja con arroz integral Macarrones con queso Cesta de yogur con mantecada Brócoli al vapor Verduras Peras, kiwi, manzanas, piña	24 Brinca 10 veces abriendo y cerrando las piernas y los brazos Hamburguesa de lujo Sándwich tostado con queso con sopa de tomate Ensalada del chef con pavo Pepino en rodajas Tiras de camote Puré de manzana, duraznos, Mandarinas, uvas verdes	
27 Salta la cuerda hoy Tacos (Tacos vegetarianos) Arroz Ensalada del chef con pavo Crema de cacahuete y mermelada Frijoles españoles Verduras frescas Duraznos, manzanas, uvas verdes, peras	28 Sonríe hoy Ravioli de queso con salsa marinara Pan de ajo Sándwich de pavo y queso Almuerzo ligero con mantecada Ensalada de espinacas Ejotes Piña, naranjas, kiwi, puré de manzana	29 Brinca 5 veces por ser año bisiesto Sloppy Joe (sándwich de carne molida y salsa de tomate) (Arroz y frijoles) Sándwich italiano Ensalada con pollo y salsa búfalo Ensalada de col Verduras mixtas Mandarinas, peras Uvas rojas, kiwi	VEGETARIANO PUERCO SUPERALIMENTO Se ofrecen diversas variedades de leche en cada comida	Prueba una naranja fácil de pelar, llamada clementina. Disponibles durante la semana del 13 al 17 de febrero. ¡Toma tu vitamina C en una linda bolsita! ¡Qué rico!	

Los frijoles y los chicharos son los superalimentos del mes, porque son bajos en grasa, cuentan con un alto contenido de fibra y son una gran fuente de proteínas y hierro para el desarrollo de los músculos. ¡Y además son buenos para el corazón! Los frijoles producidos en Colorado forman parte del menú escolar de este mes. Encontrarás los frijoles pintos y negros en los platos como el burrito de frijoles y queso, el arroz con frijoles, el chile de la huerta, frijoles campesinos, frijoles españoles y los tacos vegetarianos. ¡Recomiende a su hijo que pruebe algunos de estos frijoles para el almuerzo! (Referencias: "SuperFoods HealthStyle" por el Dr. Steven Brath y Kathy Matthews)



Todos los menús de DPS cumplen con las directrices nutricionales del USDA en cuanto a los nutrientes principales, incluyendo las calorías, grasas y grasas saturadas.

Los menús de DPS cumplen con los requisitos nutricionales del estándar de oro *The Healthier US Challenge*.

Los menús están sujetos a cambio.

Para conocer cuáles son los valores nutritivos semanales de los alimentos y superalimentos y obtener información sobre la seguridad de los alimentos y enlaces a otros sitios informativos, visite nuestro sitio web en <http://foodsforlife.org>