

Marzo 2019 Menu de Desayuno y Meriendolo



Marzo es el mes
Nacional



!

Celebre desarrollando nuevos objetivos de nutrición familiar este mes. Tú podrías:

¡Pruebe una nueva verdura cada semana!



¡Bebe más agua en lugar de bebidas!



¡Evita los pasillos de las meriendas, los dulces y los refrescos!



¡Servir cenas con los 5 grupos de alimentos!

¡Desarrolla un menú semanal y cocina en casa!

¡Deje que su hijo le ayude a preparar bocadillos nutritivos!

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se



WGR" significa enriquecido en grano integral" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano integral. "WW" significa "Granos integrales" y especifica que el producto contiene 100% de granos integrales.

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



AM
Desayuno:
PM
Merienda:

1
Bagel de la temporada con Queso crema Peras

Bagel de la temporada con Queso crema Peras

5
Chex Cereal
Jugo de Arandano

Palitos de Zanahorias y Apio palitos Hummus

6
Mescia de bocadillo (WGR Cereal, Galletas y Fruta Seca)
Pure de Manzana

Mescia de bocadillo (WGR Cereal, Galletas y Fruta Seca)
Pure de Manzana

7
WGR Pretzel Suave con miel mostaza Melocotones

WGR Pretzel Suave con miel mostaza Melocotones

8
WGR Picaduras de arándanos Mandarinas

WGR Picaduras de arándanos Mandarinas

12
Life Cereal
Jugo de Manzana

Mescia de bocadillo (Cheerios, Kix, Pretzels, Fish Galletas), Pina

13
Bagel de la temporada con Queso crema Fruta Tropical

Bagel de la temporada con Queso Crema Fruta Tropical

14
Yogur Parfait con WGR Avena Melocotones

Yogur Parfait con WGR Avena Melocotones

15
Galletas y Queso Platano

Galletas y Queso Platano

19
Bran Flakes
Jugo de Manzana

Palitos de Apio con Sol Mantequilla Mini Manzanas

20
WGR Panecillo ingles con Miel Mantequilla Rodajas de naranja

WGR Panecillo ingles con Miel Mantequilla Rodajas de naranja

21
Mescia de bocadillo (WG Cereal, Galletas & Fruta Seca) Kiwi

Mescia de bocadillo (WG Cereal, Galletas & Fruta Seca) Kiwi

22
WGR Muffin de Manzana Rebanadas de Queso

WGR Muffin de Manzana Rebanados de Queso

26
Kix Cereal
Jugo de Naranja

WGR Bagel con Queso Crema Mandarinas

27
WGR Picaduras de platano Pure de Manzana

WGR Picaduras de platano Pure de Manzana

28
Queso Cottage Peras

Queso Cottage Peras

29
No Hay Escuela