

# 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

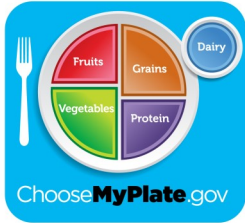
WGR" significa enriquecido en grano integral" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano integral. "WW" significa "Granos integrales" y especifica que el producto contiene 100% de granos integrales.

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