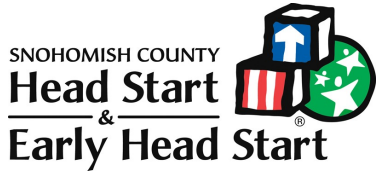


Marzo 2019 EHS Menu de Almuerzo

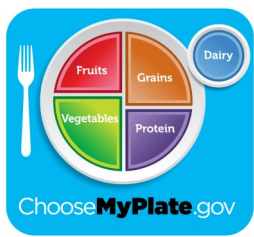


Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



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

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

5

Sopa de frijol azul marino (Pavo jamón, Zanahoris, Cebola, Frijoles)
WGR Panecilo Mandarinas
 6-11 meses
 Sopa y fruta

6

Sopa de frijol azul marino (Pavo jamón, Zanahoris, Cebola, Frijoles)
WGR Panecilo Mandarinas
 6-11 meses
 Sopa y fruta

7

No Hay Escuela

1

Chili de Pollo Blanco (Maíz, Pimiento, Cebola, Pollo)
 Muffin de Maíz
 Fruta Tropical
 6-11 Meses
 Chili y fruta

12

Socialización infantil

13

Cowboy Mac (WGR Pasta, Maíz, Frijoles, Queso)
WGR Palitos de pan Platano
 6-11 months
 Pasta de puré y fruta

14

Guiso de carne en conserva (Repollo, Papas, Zanahoris)
 Pan de Maíz
 Kiwi y peras
 6-11 meses
 Sopa y fruta

15

WGR Pan de pita Hummus
 Palitos de queso
 Rebanasa de pipino
 Melones mixta
 6-11 meses
 Hummus, Pita & Pipino

19

BYO Dia de la pizza (Salsa de pizza, Queso, Pavo, Pina, aceitunas, **WGR** Panecilo ingles)
 6-11 Meses
 Pavo picado, Queso, Pina

20

Southwest Chili (Frijoles, Zanahoria, Maíz, Pimiento)
WGR Panecilla Mini Manzanas
 6-11 meses
 Chili y pure de manza-

21

No Hay Escuela

22

No Hay Escuela

26

Sopa Minstron (Frijoles blanco, Zanahoria, Brócoli)
 Huevos Duro
WGR Palitos de pan Rodajas de naranja
 6-11 meses
 Sopa y fruta

27

Ziti/Rofini al horno (WGR Pasta, salsa de tomate poco, Espinacas, Queso), Brócoli con Dip Peras
 6-11 meses
 Pasta de puré y fruta

28

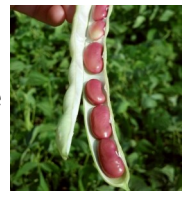
Tacos de Pescado (Pescado, Salsa de Tarta, **WGR** Tortilla)
 Ensalada de col Pina
 6-11 meses
 Pescado y fruta

29

No Hay Escuela

Frijoles, Frijoles, Frijoles!

¡Los frijoles son un excelente de proteínas de bajo costo que está llena de fibra y sabor!



¡Intenta plantar algunos frijoles secos en una taza con tierra. A tu hijo la encantará regar diario y ver qué brotes. Que te diviertas!

¡Hay más de 40,000 variedades de frijoles! Prueba un nuevo tip hoy, Como: garbanzo, armada, lenteja, fava, o frijoles negros!



Los frijoles pueden ayudar a estirar sus dólares de comida. Son una gran fuente de proteína, como la carne. ¡Cocina comidas con muchos frijoles y una pequeña cantidad de carne para darle sabor ahorrarás dinero!

