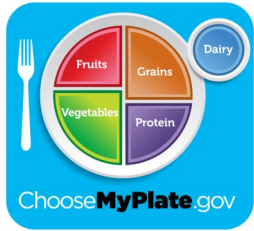


Marzo 2019 Menu de Almuerzo

Martes



Miercoles

Jueves

Viernes

No se usan caca-huates, productos de Puerco en la preparacion de ningun platillo bajo en grasa se sirve en con cada almuer-

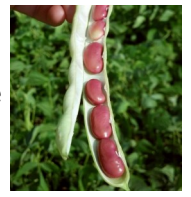
"WGR" significa enriquecido en grano integral." y especifica que el product contiene por lo menos 50% de granos integros. "WW" significa "granos integros" y especifica que el pructo contiene 100% de granos integros

1

Chili de Pollo Blanco (Maíz, Pimiento, Cebolla, Pollo)
 Muffin de Maíz
 Fruta Tropical

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!



5
 Sopa de frijol azul marino (Pavo jamón, Zanahoris, Cebolla, Frijoles)
 WGR Panecilo
 Mandarinas

6
 Arroz Integral sin freir (Huevos, Vegetales, Teriyaki sauce) Ensalada verde w/ con Garbanzos + Vendaje Pina

7
 BYO dia de Sub Sandwich (WGR Pan Hoagie, Aderezo de Pesto, Pavo, Queso, Tomate & Lechuga), Pure de Manzana

8
 Sandwich de ensalada de huevos en WGR Pan
 Palitos de Zanahoria con Dip
 Peras

12
 Sopa de Chicharos (Zanahorias, Apio, cebolla, Chicharos)
 WGR pan rebanada
 Cuartos de manzana

13
 Cowboy Mac (WGR Pasta, Maíz, Frijoles, Queso)
 WGR Palitos de pan
 Platano

14
 Guiso de carne en conserva (Repollo, Papas, Zanahoris)
 Pan de Maíz
 Kiwi y peras

15
 WGR Pan de pita
 Hummus
 Palitos de queso
 Rebanasa de pipino
 Melones mixta

19
 BYO Dia de la pizza (Salsa de pizza, Queso, Pavo, Pina, aceitunas, WGR Panecilo ingles)

20
 Southwest Chili (Frijoles, Zanahoria, Maiz, Pimiento)
 WGR Panecilla
 Mini Manzanas

21
 Espageutis (WGR Pastas, Carne Molida, Salsa roja, Queso) Ensalda verde con Garbanzos + Vendaje Mandarinas

22
 Ensalada de Pollo
 Palitos de Apio
 Galletas de Mariposa
 Albaricoques

26
 Sopa Minstron (Frijoles blanco, Zanahoria, Brócoli)
 Huevos Duro
 WGR Palitos de pan
 Rodajas de naranja

27
 Ziti/Rotini al horno (WGR Pasta, salsa de tomate, Espinacas, Queso), Brócoli con Dip Peras

28
 Tacos de Pescado (Pescado, Salsa de Tartara, WGR Tortilla)
 Ensalada de col
 Pina

29
 No Hay Escuela