

# 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 adiaro 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 ahorraría dinero!



**5**

Sopa de frijol azul marino (Pavo jamón, Zanahoris, Cebola, 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