

# Mayo 2018-Menú de Almuerzo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves



## WGR Pita Pizza

Pita Integral, Salsa de Pizza, Mozzarella, Aceitunas, Pavo Ahumado, Hongos, Trocitos de Piña

1

WGR Rotini Cremosos con Hongos Cremini, espárragos, Chicharos y Zanahorias, Huevo Duro, Melones Mixtos

2

Ensalada de Atún en Pan Integral, Brócoli con Dip Naranjas

3



## ~Espárragos~

El tallo del Espárrago crece directamente en la tierra y se cosecha de Abril a Junio. ¡Pueden Crecer hasta una pulgada por hora!

Los espárragos son deliciosos hervidos, azados, o refritos. ¡Pruebe en agregarlos a sus platillos refritos, sopas o tacos!

Los espárragos son altos en acido fólico, Vitamina K, Vitamina A, y antioxidante, los cuales ayudan a que el cuerpo funcione correctamente.

Los niños pueden ayudar a preparar los espárragos al: Ayudar a quitar las puntas blancas, cortar los espárragos cocidos con un cuchillo: ¡Usando las manos para mezclar espárragos y aceite de oliva, sal y pimienta, para preparar para azar!

Sopa de Tomate, Calabacita y Albahaca, Queso, WGR Galletas Saladas, Peras

7

Arroz Integral No-frito con huevo, Espárragos, Chicharos, Zanahorias, Salsa Agridulce, Ensalada verde, Naranjas-Mandarinas

8

Ensalada de Huevo con Pan de Pretzel WGR, Palitos de Apio con dip Fresas

9

WGR Pretzel Suave, Humus, Brócoli, Coliflor, Mezcla de Pimiento Rojos, Plátanos

10

Sopa de Verduras con Espárragos, Huevo Duro, WGR Galletas Saladas, Puré de Manzana

14

**Tacos de Pezcado**  
Pollock de Alaska Col Salsa Tártara WGR Tortilla de Maíz Sandía

15

Chili del Suroeste WGR Pan de Maíz Brócoli y Pepino Dip de Crema Piña

16

**BYO Sub Sándwich**  
WGR Pan Hoagie, Pesto de Untar, Pavo, Queso, Lechuga, Tomate, Aceitunas, Embutidos, Mini Manzanas

17

## Receta de Espárragos Azados

### INGREDIENTES

1 Ramo de Espárragos  
3 Cdas de Aceite  
1 ½ Cda de Queso Parmesano

½ Cda de Sal  
½ Cda de Pimienta  
1 Diente de Ajo Partido

### INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 425 grados
2. Pongan los Espárragos partidos en un tazón de mezclar o bolsa de plástica. Agregue el tipo de aceite deseado y luego los otros ingredientes. Mezcle para de forma uniforme en los espárragos.
3. Acomode los espárragos en una sola capa en una Bandeja de hornear.
4. Hornee hasta que estén tiernos, alrededor de 10 minutos de pendiendo en su grueso. ¡Disfruten!

Sopa de Chicharos WGR Palito de Pan Zanahorias Bebé Naranjas

21

Macarrones a la Vaqueiro WGR con Frijoles, Espárragos, Maíz, Queso y Salsa de tomate, Ensalada Verde, Albaricoque

22

Frijoles Horneados, Ensalada de Papa, Pan Integral, Melones Frescos

23

Ensalada de Polli con Palos de Apio, WGR Galletas Saladas, Naranja-mandarina

24

**DÍA FESTIVO**  
NO HAY ESCUELA

28

Esparragos con Queso, Pan Integral, Huevo Duro, Kiwi

29

Sopa de Frijoles y Arroz Integral, WGR Tortilla Chips Rueditas de Pepino Durazno

30

Ensalada de Atún en WGR Pan Enbutidos Palitos de Zanahoria Fresas

31

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

Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales.