

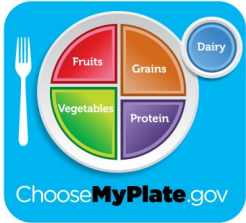
# Mayo 2018 EHS Menú de Almuerzo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves



**1**  
WGR Bagel de la temporada, Puré de Manzana

WGR Bagel de la temporada, Puré de Manzana

**2**  
Cereal Wheat Chex Plátano

Pretzels Duro Plátano

**3**  
Fresa y Arándano Azul con Avena y Yogur

Fresa y Arándano Azul con Avena y Yogur

**7**  
Cheerios Jugo de Naranja

WGR Galletas Saladas, Fruta Mixta

**8**  
Bagel de Arándano Azul, Queso Crema, Melones

Bagel de Arándano Azul, Queso Crema, Melones

**9**  
WGR Panecillo Inglés. Tajada de Queso Durazno

WGR Panecillo Inglés Tajada de Queso Durazno

**10**  
Pan Integral Mantequilla con Miel Mini Manzanas

Pan Integral Mantequilla con Miel Mini Manzanas

**14**  
Cereal Life Peras

Merienda Mixta (Galletas saladas, pretzel, cereales) Peras

**15**  
Requesón Trocitos de Piña

Requesón Trocitos de Piña

**16**  
Bran Flakes Albaricoques

Pretzels Duro Albaricoque

**17**  
WGR pan de Calabacita, Ensalada de Fruta

WGR pan de Calabacita, Ensalada de Fruta

**21**  
Cereal Rice Crispy Jugo de Manzana

WW Galletas Saladas, Tajadas de Queso

**22**  
Bagels de Naranja y Arándano Rojo con Queso Crema, Plátanos

Bagels de Naranja y Arándano Rojo con Queso Crema, Plátanos

**23**  
Cereal Kix Manzanas

Merienda Mixta (Galletas saladas, pretzel, cereales) Manzana

**24**  
Piña fresco, WGR pretzels suave, Dip de Mostaza y Miel

Piña fresco, WGR pretzels suave, Dip de Mostaza y Miel

**28**  
**NO HAY ESCUELA**

**29**  
Cheerios Jugo de naranja

Galletas Graham Naranja-mandarina

**30**  
Merienda Mixta lujosa (Merienda Mixta con Fruta seca) Puré de Manzana

Merienda Mixta lujosa (Merienda Mixta con Fruta seca) Puré de Manzana

**31**  
Yogur Peras

Yogur Peras

## Sabía Usted...

Los niños no pueden comer lo suficiente en solo 3 comidas porque sus estómagos son pequeños. Ellos crecen mejor con 3 comidas y 1 o 2 meriendas pequeñas cada día.

### ¡Las Meriendas deben ser Nutritivas!

Los niños que llenan sus estomaguitos con dulces, soda y papitas no tienen campo para comidas y meriendas nutritivas.

### ¡Hay que Planificar las Meriendas!

Traten de tener 1 a 2 horas sin comer antes de una comida. Los niños que meriendan todo el día quizás no tengan hambre a las horas de comida. Si van a almorzar a las 12:00, coman su merienda a las 10:00.

### ¡Prueben estas Meriendas Divertidas en Casa!

**Cerezas con Yogur** - Inmersa fresas, moras, arándanos azules frescos en yogur. Colóquelos en el congelador hasta que el yogur congele completamente.

**Pinchos de Fruta** - Ponga trozos de fruta y quesos suaves en palitos de pretzel o pinchos.



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