

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