

# Mayo 2018 EHS Menú de Almuerzo

## Martes

## Miércoles

## Jueves

### 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.



A los niños de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integral y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.

A los bebés de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hierro en cada comida

"WGR" significa enriquecido en grano integral 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

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

**1**  
WGR Pita Pizza  
Pita Integral, Salsa de Pizza, Mozzarella, Aceitunas, Pavo Ahumado, Hongos, Duraznos  
6-11 Meses:  
Queso, WGR Pita, Pavo, Duraznos

**2**  
WGR Pita Pizza  
Pita Integral, Salsa de Pizza, Mozzarella, Aceitunas, Pavo Ahumado, Hongos, Duraznos  
6-11 Meses:  
Queso, WGR Pita, Pavo, Duraznos

**3**  
WGR Pita Pizza  
Pita Integral, Salsa de Pizza, Mozzarella, Aceitunas, Pavo Ahumado, Hongos, Duraznos  
6-11 Meses:  
Queso, WGR Pita, Pavo, Duraznos

**8**  
Arroz Integral No-frito con huevo, Espárragos, Chicharos, Zanahorias, Salsa Agridulce, Ensalada verde, Naranjas-Mandarinas  
6-11 Meses:  
Arroz Integral y Frijoles Naranja-Mandarina

**9**  
Arroz Integral No-frito con huevo, Espárragos, Chicharos, Zanahorias, Salsa Agridulce, Ensalada verde, Naranjas-Mandarinas  
6-11 Meses:  
Arroz Integral y Frijoles Naranja-Mandarina

**10**  
Arroz Integral No-frito con huevo, Espárragos, Chicharos, Zanahorias, Salsa Agridulce, Ensalada verde, Naranjas-Mandarinas  
6-11 Meses:  
Arroz Integral y Frijoles Naranja-Mandarina

**15**  
Tacos de pescado:  
Tilapia, Col con Espárragos, Salsa Tártara, WGR Tortillas de Maíz Sandía  
6-11 Meses:  
Padres Parten el Pez y la Sandía

**16**  
Tacos de pescado:  
Tilapia, Col con Espárragos, Salsa Tártara, WGR Tortillas de Maíz Sandía  
6-11 Meses:  
Padres Parten el Pez y la Sandía

**17**  
Tacos de pescado:  
Tilapia, Col con Espárragos, Salsa Tártara, WGR Tortillas de Maíz Sandía  
6-11 Meses:  
Padres Parten el Pez y la Sandía

**22**  
Macarrones a la Vaqueo con WGR Pasta, Frijoles, Espárragos, Maíz, Queso y Salsa de Tomate, Puré de Manzana  
6-11 Meses:  
Padres parten Cacerola, Puré de manzana

**23**  
Macarrones a la Vaqueo con WGR Pasta, Frijoles, Espárragos, Maíz, Queso y Salsa de Tomate, Puré de Manzana  
6-11 Meses:  
Padres parten Cacerola, Puré de manzana

**24**  
Macarrones a la Vaqueo con WGR Pasta, Frijoles, Espárragos, Maíz, Queso y Salsa de Tomate, Puré de Manzana  
6-11 Meses:  
Padres parten Cacerola, Puré de manzana

**29**  
Cacerola de Atún con Macarrones de codo WGR, Espárragos, Chicharos y Zanahorias, Fresas  
6-11 Meses:  
Padres parten Cacerola Fresas

**30**  
Cacerola de Atún con Macarrones de codo WGR, Espárragos, Chicharos y Zanahorias, Fresas  
6-11 Meses:  
Padres parten Cacerola Fresas

**30**  
Cacerola de Atún con Macarrones de codo WGR, Espárragos, Chicharos y Zanahorias, Fresas  
6-11 Meses:  
Padres parten Cacerola Fresas