

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 Vaqueiro 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 Vaqueiro 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 Vaqueiro 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