

Mayo 2019 Menu de Almuerzo



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1

Arroz Integral Frito
(Huevo, espárragos,
salsa de Teriyaki)
Ensalada verde con
Aderezo
Pina



2

Dia de Sub Sandwich-
es (WGR Hoagie Bun,
Pesto, Pavo, Queso,
Tomates y Lechuga)
Pure de Manzana

3

Sandwich de Ensal-
da de heuvos en
WGR Pan
Palitos de Zanahoria
con Dip
Peras

7

Sopa de Chicaros
(Zanahoria, Apio, ce-
bolla, Chicaros par-
tidos)
WGR Pan
Cuartos de Manzana

8

Cowboy Mac
(WGR Pasta, Maiz,
Frijoles, Queso)
WGR Palitos de pan
Espárragos,
Melocotones



9

WGR Pan de Pita
Hummus
Palitos de Queso
Rondas de Pepino
Melones Mezclados

10

Sandwich de Pavo y
Queso en WGR Pan
Brocoli con Dip
Kiwi

14

BYO Dia de la Pizza
(Salsa de Pizza,
Queso, Pavo, Pina,
aceitunas, WGR
Panceillos ingleses)

15

Espaguetis
(WGR Pastas, Carne
Molida, Salsa de To-
mate, Queso)
Ensalada verde con
Espárragos + Aderezo
Mardarinas



16

Southwest Chili
(Frijoles, Zanahorias,
Maiz, Pimientos)
WGR Roll
Mini Manzanas

17

Ensalada de pollo
Palitos de Apio
Galletas de
Mariposa
Sandia

21

Sopa de Crema de
Espárragos
(Espárragos, Zanahoria,
Apio)
Hard Boiled Egg
WGR Palitos de pan
Rodajas de naranja



22

Ziti al horno/Rotini
(WGR Pastas, salsa
de tomate ligera,
espinacas, Queso)
Brocoli con Dip
Peras

23

Tacos de Pescado
(Pescado, Salsa
tártara, WGR
Tortilla)
Ensalada de col,
Fresas

24

Sandwich de Pavo
y Queso en WGR
Pan
Zanahoria & Apio
con Dip
Kiwi

28

Sopa de Tomate y
bahaca (Tomate,
Calabacin)
Queso en Lonchas
WGR Palitos de Pan
Melocotones

29

BYO Dia del Taco
(Carne molida, fri-
joles, Salsa, Queso,
Lechuga, Tortillas de
Maiz)
Pure de manzana

30

BBQ Pollo desmenu-
zado
WGR Bollo De Pretzel
Ensalada de Col
con Vinagreta
Fruta Tropical

31

Bol de Arroz y Frijoles
(Frijoles, Arroz Inte-
gral, Maiz, Pimientos
Cebollas, Salsa,
Queso)
Mini Manzanas

~Espárragos~



Los tallos de espárragos crecen directamente del suelo y se cosechan de April a Junio. Pueden crecer una pulgada por hora.

Los espárragos son deliciosos al vapor, asados o salteados. Intente agregarlo en sus salteados, sopas, o tacos!

El spárragos tiene un alto contenido de folato , vitamina K, vitamina A y antioxidantes que ayudan a su cuerpo a funcionar correctamente.

Los niños pueden ayudar a preparar espárragos por: Rompiendo los extemeos blancos duros, Cortar espárragos cocidos con un cuchillo de plástico, Usar las manos para mexclar los espárragos con aceite

Receta de Espárragos al Horno

INGREDIENTES

- 1 manojo de espárragos
- 3 Tbsp Petróleo
- 1 ½ Tbsp Queso Parmesano
- ½ tsp Sal
- ½ tsp Pimienta
- 1 diente de ajo picado

DIRECCIONES

1. Precalentar el horno a 425 grados
 2. Coloque los espárragos recortados en un tazón o bolsa de plástico. Rocíe con el aceite de elección y espolvoréelo con los ingredientes restantes. Mezcle para cubrir espárragos.
 3. Coloque los espárragos en una sola capa en una bandeja para hornear.
 4. Hornee en horno precalentado hasta que estén tiernos, aproximadamente 10 minutos dependiendo de l grosor.
- ¡Disfrutar!

No se usan caca-
huates, productos de
Puerco en la prepara-
ción de ningún platillo
del menú. Leche (1%
bajo en grasa) se sirve
en con cada almuerzo

WGR" significa enriquecido en
grnao integro" y especifica
que el producto contiene por
lo menos 50% de grano
íntegros. "WW" significa
"Granos íntegros" y especifica
que el producto contiene
100% de granos íntegros