

Octubre 2018 Menu de Desayuno/Merienda

Martes

B: Kix Cereal
Jugo de Manzana

S: Tallos de apio con Sol Mantequilla, Pina

B: Cheerios
Jugo de Naranja

S: Yogur Mandarinas

B: Cheerios
Jugo de Manzana

S: WGR Pretzel Suave Mini Manzanas

B: Corn Flakes
Jugo de Uva

S: Queso y galletas

B: Life Cereal
Jugo de Naranja

S: Merienda Mixta (Cereal, Pretzels, Fish galletas)

Miercoles

B: Parfait de yogur
Melocoton con WGR avena

S: Parfait de yogur y Melocoton con WGR avena

B: WGR picaduras de Platano
Pure de Manzana

S: WGR Picaduras de Platano Applesauce

B: WGR Panecillo ingles con Miel Mantequilla Fruta tropical

S: WGR Panecillo ingles con Miel Mantequilla Fruta tropical

B: Queso Cottage
Melocotones

S: Queso Cottage Melocotones

B: WGR Panecillo de fruta
Pure de Manzana

S: WGR Panecillo de fruta Pure de Manzana

Jueves

B: Merienda Mixta (Cereal, Pretzels, galletas)
Pasas

S: Merienda Mixta (Cereal, Pretzels, galletas)
Pasas

B: Queso Cottage
Peras

S: Queso Cottage Peras

B: Parfait de yogur y Melocoton con WGR avena

S: Parfait de yogur y Melocoton con WGR avena

B: WGR Bagel con Queso Crema Peras

S: WGR Bagel con Queso Crema Pera

B: WGR Bagel con Queso Crema Peras

S: WGR Bagel con Queso Crema Pera

Viernes

B: Bagel de la Temporada-Queso Crema, Platano

S: Bagel de la Temporada-Queso Crema, Platano

B: WGR Pan de calabacin
Kiwi

S: Pan de calabacin Kiwi

B: Bagel de la Temporada-Queso Crema Pina

S: Bagel de la Temporada-Queso Crema ,Pina

B: WGR Picaduras de Platano Naranja rodajas

S: WGR Picaduras de Platano Naranja rodajas



Remolachas asadas y Remolacha Salteada Verduras

INGREDIENTES:

- 1 Monton de remolachas con verduras
- 2 cucharadas de aceite, dividido
- 2 picado dientes de ajo
- 2 cucharadas cebolla picada (opcional)
- Sal and pimienta probar
- 1 Cucharada vinagre favorito, opcional (rojo vino, balsamico, sidra de manzana)

1. Precalentar el horno a 350 grados (175 grados C). Lavar las remolachas completamente, dejando las pieles en, y eliminar los verdes. Enjuague el verdes, removiendo cualquier tallo grande, y dejar de lado. Poner las remolachas en una Fuente pequena para hornear y tirar con cucharada de aceite. Si deseas pelar las remolachas, es mas facil hacerlo una vez que han sido tostados.

2. Cubierta con papel de aluminio, hornear de 45 a 60 minutos, o hasta que un cuchillo pueda deslizarse facilmente la remolacha mas grande. Mantenga la remolacha con una toalla de papel y limpiar la piel. Cortado en cubos.. Cuando las remolachas asadas estan casi listas, calendar el restante 1 cucharada de aciete de olive en una sarten a fuego medio-bajo. Agregue el ajo y las cebollas y cocine por un minuto. Rasgue las hojas de remolacha en pedazos de 1 a 3 pulgadas y agregalos a la sarten. Cocine y revuelva hasta que los greens esten marchitos y tiernos. Condimentar con sal y pimienta. Sirve los greens como estan, y las remolachas asadas cortadas con vinagre o sal y pimienta.

No se usan cacahuates productos de Puerco en la preparacion de ningun platillo del menu. Leche(1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo

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

