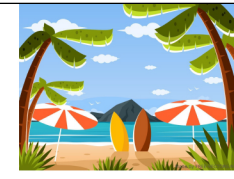


# Menu de Verano

2023-2024  
Semana 3



15-19 de julio  
de 2024

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO			Cereal	Bagel	Waffles	Panqueque	Muffins
Leche	1/2 taza	3/4 taza	Leche bajo en grasa 1%	Leche bajo en grasa 1%	Leche bajo en grasa 1%	Leche bajo en grasa 1%	Leche bajo en grasa 1%
Grano o Carne/Carne Alternativa	1/2 oz eq	1/2 oz eq	Cereal Kix	Bagel con queso crema	WGR Waffles	Panqueque	Mufin de arándano
Verdura y/o Fruta	1/4 taza	1/2 taza	Manzana	Durazno	Banana	Melon	Naranja
<i>Substituto</i>							
ALMUERZO			Habichuelas Y Arroz	Hamburguesa con queso	Arroz con Pollo	Pasta con Albondigas	Sandwich de Queso
Leche	1/2 taza	3/4 taza	Leche bajo en grasa 1%	Leche bajo en grasa 1%	Leche bajo en grasa 1%	Leche bajo en grasa 1%	Leche bajo en grasa 1%
Carne/Carne Alternativa	1 oz	1.5 oz	Habichuelas Kidney	Hamburguesa con queso	Pollo	Albondigas	Queso
Grano/Pan	1/2 oz eq	1/2 oz eq	Arroz Integral	Pan Integral de Hamburguesa	Arroz integral	Pasta Spaghetti	Pan
Verduras	1/8 taza	1/4 taza	Zanahorias	Ensalada Mesclun	Habichuelas/guisantes verdes y zanahorias	Habichuelas Verdes	Tomates
Verduras o Fruta	1/8 taza	1/4 taza	Pera	Fruta Tropical	Clementina	Fruta Mixta	Manzana
<i>Substituto</i>							
MERIENDA			Pretzels y Fruta	Yogur y Fruta	Veggies y Hummus	Queso y Fruta	Pallito de pan y Jugo
Leche	1/2 taza	1/2 taza					
Carne/Carne Alternativa	1/2 oz	1/2 oz		Yogur bajo en grasa	Hummus	Pallito de Queso	
Grano/Pan	1/2 oz eq	1/2 oz eq	WGR Pretzels				Pallito de pan
Verduars	1/2 taza	1/2 taza			Pepinos		
Frutas	1/2 taza	1/2 taza	Cantalupo	Bayas Frescas		Albaricoques	Jugo de Uva
<i>Substituto</i>							

WGR-Whole Grain WW- Whole Wheat

Unflavored 1% Milk is served to children ages 2 and older.

Milk alternatives: Soy milk, Lactaid

Water is served at all meal times & available throughout the school day.

Substitutions are made for children with food allergies, dietary restrictions, or religious exemptions.

**Pueden ocurrir sustituciones**