



Menu de Verano

2023 -2024
Semana 4



22-26 de julio
de 2024

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO			<i>Cereal</i>	<i>English Muffin</i>	<i>Tostada Francesa</i>	<i>Cereal</i>	<i>Waffles</i>
Leche	½ taza	¾ 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	¼ oz eq	½ oz eq	Cereal Special K	English Muffin con fruta marmelada	Tostada Francesa	Kix Cereal	WGR Waffles
Verdura y/o Fruta	¼ taza	½ taza	Pera	Durazno	Banana	Arandanos	Fruta Mixta
<i>Substituto</i>							
ALMUERZO			<i>Arroz con Habichuelas</i>	<i>Sandwich de Pavo</i>	<i>Pollo Thai</i>	<i>Pasta con Salse de Carne</i>	<i>Chicken Tenders</i>
Leche	½ taza	¾ 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 blancas	Hamburguesa	Pollo con salsa de soya	Carne Molida bajo en grasa	Chicken Tenders
Grano/Pan	½ oz eq	½ oz eq	Arroz Integral	Pan de Hamburguesa	Arroz Integral	Pasta Rotini	Rollito de pan
Verduras	1/8 taza	¼ taza	Habichuelas verdes	Ensalada	Repollo	Brocoli	Papas fritas dulce
Verduras o Fruta	1/8 taza	¼ taza	Banana	Futa mixta tropical	Pina	Mandarina	Melon
<i>Substituto</i>							
MERIENDA			<i>Queso y Fruta</i>	<i>Galletas y Fruta</i>	<i>Yogur y Fruta</i>	<i>Muffins y Fruta</i>	<i>Galletas y Jugo</i>
Leche	½ taza	½ taza					
Carne/Carne Alternativa	½ oz	½ oz	cubitos de Queso		Yogur bajo en grasa		
Grano/Pan	½ oz eq	½ oz eq		Galletas de Animal		Mufin de arándano	Galletas Goldfish
Verduars	½ taza	½ taza					
Frutas	½ taza	½ taza	Manzana	Naranja	Cantalupo	Durazno	Jugo de Manzana
<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