



Menú de invierno

2024-2025
Semana 4



20-24 de enero
de 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO		Escuela cerrada Día de Martin Luther King, Jr.	Cereal caliente		Tostada Francesa		Muffin inglés		Gofres	
Leche	¾ taza		Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*
Cereal o Carne/Sustituto (½ oz eq)	½ oz eq		Farina	WGR Tostada Francesa	WW English Muffin con confitura de frutas	WGR Gofres				
Vegetales/Frutas	½ taza		rodajas de durazno	el plátano	Albaricoques en rodajas	Frutas Mixtas				
<i>Sustituto</i>										<i>Tostada WGR con confitura de frutas</i>
ALMUERZO			Hamburguesa		Huevos en rollo		Salteado De Pollo Japonés		Pastas y Albóndigas	
Leche	¾ taza		Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*	Leche 1% baja en grasa*
Carne/Sustituto	1.5 oz		Hamburguesa De Carne Magra	Huevos Duros	Tiras De Pollo	Albóndigas De Carne Molida				
Granos/Pan	½ oz eq		Bollo WW	Rollo Integral	Arroz Integral	Pasta con pajarita WGR				
Vegetales	¾ taza		Verde Mixto Con Zanahorias Ralladas	Ensalada De Pepino	Verduras Mixtas	Guisantes y zanahorias				
Vegetales/Frutas	¾ taza	Mezcla de frutas tropicales	Piña cortada en cubitos	Mezcla de frutas tropicales	mandarín					
<i>Sustituto</i>										
MERIENDA		Galletas y frutas		Yogur y fruta		Tortitas De Arroz Y Frutas		Peces dorados y bayas		
Leche	½ taza									
Carne/Sustituto	½ oz			Yogur LF						
Granos/Pan	½ oz eq	Galletas de animales WGR			Pastel de arroz con manzana y canela			Goldfish		
Vegetales	¾ taza									
Frutas	¾ taza	Naranja		Cantalupo	Rodajas de durazno			Arándanos		
<i>Sustituto</i>				<i>Galletas Graham</i>				<i>WGR pretzels</i>		

WGR-Granos Integrales WW- Triç LF-Bajo en grasa LS-Bajo en sodio

Se sirve leche al 1% sin sabor a niños de 2 años en adelante.

Alternativas a la leche: leche de soja, Lactaid

Se sirve agua durante todas las comidas y está disponible durante todo el día escolar.

Se realizan sustituciones para niños con alergias alimentarias, restricciones dietéticas o exenciones religiosas.

Pueden ocurrir sustituciones