 Septiembre 2024 – Desayuno y merienda

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| **2**CERRADO POR EL DÍA DEL TRABAJO | **3**Copos de trigo integral\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~El trigo adelgazaQueso en tiras | **4**Galleta de trigo integral\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Yogur de vainilla conGranola | **5**Avena tostada\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Pretzel suaveCompota de manzana | **6**Crujientes de arrozFruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Pizza de pita integral con\*Queso |
| **9**Arroz Chex\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Galleta GrahamDuraznos cortados en cubitos | **10**Avena tostada con canela\* Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Galletas Yogur de arándanos | **11**Muffin de salvadoFruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Peras cortadas en cubitos Mezcla de cereales para aperitivos | **12**Kix\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Galletas de canela\*Yogur de vainilla | **13**Avena de arándanos y melocotón\*~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Triscuits Rodajas de pepino y rancho |
| **16**Copos de trigo integral\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~El trigo adelgazaQueso en tiras | **17**Galleta de trigo integral\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Yogur de vainilla conGranola | **18**Avena tostada\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Pretzel suaveCompota de manzana | **19**Crujientes de arrozFruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Pizza de pita integral con\*Queso | **20**Avena de manzana\*~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Palitos de pan blandos\*Cubos de queso |
| **23**Arroz Chex\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Galleta GrahamDuraznos cortados en cubitos | **24**Avena tostada con canela\* Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Galletas Yogur de fresa/plátano | **25**Muffin de salvadoFruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Peras cortadas en cubitos Mezcla de cereales para aperitivos | **26**Kix\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Galletas de canela\*Yogur de vainilla | **27**Avena de arándanos y melocotón\*~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~Triscuits Rodajas de pepino y rancho |
| **30**Copos de trigo integral\*Fruta fresca~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~El trigo adelgazaQueso en tiras |  |  |  | *La leche apropiada para la edad debe servirse con el desayuno* |

(V) Comida vegetariana \* Cereales integrales

 Septiembre 2024 – Almuerzo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| **2**CERRADO POR EL DÍA DEL TRABAJO | **3**Ziti integral con pollo\*(V) Penne de lentejas y salsa de tomate con soja \*#^Queso rallado Ensalada mixtaFruta fresca | **4**Chili de pollo (V) Verduras fuera de chile^Ensalada de brócoli y quesoPan/mantequilla de trigo integral\*Fruta fresca | **5**(V) Ravioles con aceite de oliva, salsa de tomate y albahaca fresca Guisantes Fruta fresca | **6**Pollo a la barbacoa (V) Stroganoff de champiñones ^Verduras de mezcla de California Pan/mantequilla de trigo integral\* Fruta fresca |
| **9**Pavo descuidado Joe (V) Vegetariano descuidado joe ^Maíz y edamameRollo de trigo integral\* Fruta fresca  | **10**(V) Queso integral derretido \*Sopa de letras de tomate Fruta fresca  | **11**Pastel de pastor(V) Curry de garbanzos con patatas^Ensalada de col de piña y mangoPan/mantequilla de trigo integral\*Fruta fresca | **12**Pollo al estilo de Maryland(V) Brócoli y quinua cheddar con arroz integral \*Galletas de azúcar y zanahoriasPan/mantequilla de trigo integral\* Fruta fresca  | **13**(V) Macarrones con queso de trigo integral\*Verduras mixtas Fruta fresca  |
| **16**Trigo integral Turk-a-roni\* (V) Sopa de frijoles blancos^Queso rallado Ensalada del suroeste Fruta fresca  | **17**(V) Pizza integral\*Ensalada de la huertaFruta fresca  | **18**Nuggets de pollo (V) Nuggets de verduras^Sopa de patata Pan/mantequilla de trigo integral\*Fruta fresca  | **19**(v) Frijoles y arroz integral^Ensalada mixtaTortilla\* Fruta fresca | **20**(V) Manicotti de espinacasMezcla de verduras de inviernoPan/mantequilla de trigo integral\*Fruta fresca |
| **23**Pollo Alfredo con pasta tricolor(V) Pasta tricolor alfredoEnsaladaFruta fresca  | **24**(v) Quiche de brócoliGuisantes Pan/mantequilla de trigo integral\*Fruta fresca  | **25**Salsa de espagueti y carne\* (V) Espagueti y salsa de tomate con soja #^Queso rallado Ensalada de espinacasFruta fresca  | **26**Pollo con salsa de suero de leche(V) Picadillo^ Calabacín y calabaza amarillaPan/mantequilla de trigo integral \*Fruta fresca  | **27**Taco de pavo con trigo integral Tortilla\*(V) Burrito de frijoles y arroz integral\*^Maíz Queso rallado Fruta fresca |
| **30**Estofado de carne de res y pollo vegetariano(V) Sopa de tortilla de frijoles negros^Ensalada de espinacas Pan/mantequilla de trigo integral\*Fruta fresca  |  |  | *La leche apropiada para la edad debe servirse con el almuerzo* | *Las frutas frescas incluyen, pero no se limitan a: manzanas, naranjas, plátanos, peras, mandarinas, melones, ciruelas, nectarinas, sandías, fresas, arándanos, duraznos, melones. La fruta se servirá tal cual en temporada y a medida que madure.**Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades* |

(V) Comida vegetariana \* Cereales integrales

#Gluten gratis ^Vegano