 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 adelgaza  Queso en tiras | **4**  Galleta de trigo integral\*  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Yogur de vainilla con  Granola | **5**  Avena tostada\*  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Pretzel suave  Compota de manzana | **6**  Crujientes de arroz  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Pizza de pita integral con\*  Queso |
| **9**  Arroz Chex\*  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Galleta Graham  Duraznos cortados en cubitos | **10**  Avena tostada con canela\*  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Galletas  Yogur de arándanos | **11**  Muffin de salvado  Fruta 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 adelgaza  Queso en tiras | **17**  Galleta de trigo integral\*  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Yogur de vainilla con  Granola | **18**  Avena tostada\*  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Pretzel suave  Compota de manzana | **19**  Crujientes de arroz  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Pizza de pita integral con\*  Queso | **20**  Avena de manzana\*  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Palitos de pan blandos\*  Cubos de queso |
| **23**  Arroz Chex\*  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Galleta Graham  Duraznos cortados en cubitos | **24**  Avena tostada con canela\*  Fruta fresca  ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  Galletas  Yogur de fresa/plátano | **25**  Muffin de salvado  Fruta 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 adelgaza  Queso 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 mixta  Fruta fresca | **4**  Chili de pollo  (V) Verduras fuera de chile^  Ensalada de brócoli y queso  Pan/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 edamame  Rollo 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 mango  Pan/mantequilla de trigo integral\*  Fruta fresca | **12**  Pollo al estilo de Maryland  (V) Brócoli y quinua cheddar con arroz integral \*  Galletas de azúcar y zanahorias  Pan/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 huerta  Fruta 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 mixta  Tortilla\*  Fruta fresca | **20**  (V) Manicotti de espinacas  Mezcla de verduras de invierno  Pan/mantequilla de trigo integral\*  Fruta fresca |
| **23**  Pollo Alfredo con pasta tricolor  (V) Pasta tricolor alfredo  Ensalada  Fruta fresca | **24**  (v) Quiche de brócoli  Guisantes  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 espinacas  Fruta fresca | **26**  Pollo con salsa de suero de leche  (V) Picadillo^  Calabacín y calabaza amarilla  Pan/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