


Menú de Septiembre de 2019



Programa de frutas y verduras frescas ofrecido dos veces por semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 Queso Yum Yum Palitos de zanahoria Fruta fresca o enlatada Barra de opciones saludables	4 Desgarradores de pepperoni Ensalada verde mezclada Fruta fresca o enlatada	5 Hamburguesa con queso Frijoles Horneados Fruta fresca o enlatada Barra de opciones saludables	6 Pescado empanizado y Papas Fritas Elote Fruta fresca o enlatada Bizcocho de chocolate
9 Perro caliente empanizado en maíz Tajadas de papa Zanahorias Pequeñas y Chicharos Fruta fresca o enlatada	10 Sandwich de cerdo deshebrado Frijoles Fiesta Fruta fresca o enlatada Barra de opciones saludables	11 Pajares (Nachos) de Idaho Fruta fresca o enlatada Barra de condimentos	12 Tiras de pollo Papa con queso Ejotes verdes Fruta fresca o enlatada	13 Sandwich deli Fruta fresca o enlatada Palitos de verduras frescas Barra de condimentos
16 Pollo agridulce Arroz Brócoli cocido al vapor Fruta fresca o enlatada	17 Envuelto de salchicha Cerdo y Frijoles Fruta fresca o enlatada Barra de opciones saludables	18 Burrito Elote sazonado Fruta fresca o enlatada Barra de opciones saludables	19 Macarrones con queso Vegetales mixtos Fruta fresca o enlatada	20 Pizza de queso Ensalada verde mezclada Fruta fresca o enlatada Galleta
23 "Desayuno para el almuerzo" Pan Tostado francés Huevos revueltos Fresas Papas rayadas Palitos de zanahoria	24 Chuleta de cerdo Frijoles Horneados a la barbecue Fruta fresca o enlatada Barra de opciones saludables	25 Taco Suave Arroz español Palitos de verduras Fruta fresca o enlatada Barra de condimentos	26 Puré de pavo Puré de papa W.W. Panecillo Mezcla de Vegetales de invierno Fruta fresca o enlatada	27 Dunkers italianos Ensalada mezclada Fruta fresca o enlatada
30 Sándwich de pollo Brócoli cocido al vapor Fruta fresca o enlatada				

Meriendas después de la escuela

Te sorprenderá saber que los niños realmente **NECESITAN** meriendas.

Intente darle a su hijo una opción de bocadillos cuando llegue a casa. Ofrezca alimentos como palomitas de maíz con bajo contenido de grasa en el microondas, queso y frutas en Cadena, o "hormigas en un tronco" (mantequilla de maní extendida sobre tallos de apio y cubierta con pasas).

! Mantenga los ojos bien abiertos para frutas y vegetales cultivados localmente!

