



**NORWALK - LA MIRADA UNIFIED SCHOOL DISTRICT
PROGRAMA PREESCOLARES
Menú de Febrero 2019**



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Primero entrante de desayuno servido semanas 1 y 3. Segundo entrante de desayuno servido semanas 2 y 4				
D E S A Y U N O	Cereal (1&3) O Panqueques (2&4) Puré de Manzana, Fruta Mezclada o Pera	Panecito (1&3) O Pan de Plátano (2&4) Manzana	Pan de Bagel con Queso Crema (1&3) O Yogur (2&4) Plátano	Sandwich de Huevo y Queso (1&3) O Pan de Bagel con Queso (2&4) Plátano	Burrito de Queso y Frijoles (1&3) O Sandwich de Huevo y Queso (2&4) Duraznos
	Gallatin y Huerta				
	Cereal Puré de Manzana, Fruta Mezclada o Pera	Panecito Manzana	Yogur Plátano	Huevo Duro Plátano	Pan de Plátano Duraznos
MENÚ SUJETO A CAMBIO. Todos los productos de grano son grano integral. Leche de sin grasa y 1% son ofrecidos cada día.					
A L M U E R Z O					1 Sandwich de Pollo Frijoles Naranja
	4 Taco Nada Ensalada con Aderezo Fruta	5 Carne de Res con Salsa de "Teriyaki" Arroz Integral Pepino Fruta	6 Pizza con Queso Zanahoria Fresas	7 Piernas de Pollo Jicama Naranja	8 Panecito de Queso con Salsa de "Marinara" Frijoles Naranja
	11 Lincoln's Birthday No Clase	12 Pollo con Salsa de "Naranja" Arroz Integral Pepino Fruta	13 Pizza con Queso Zanahoria Fresas	14 Piernas de Pollo Puré de Papas Naranja	15 Hamburguesita con Queso Frijoles Naranja
	18 President's Day No Clase	19 Macaron con Queso Pepino Fruta	20 Pizza con Queso Zanahoria Fresas	21 Pedazos de Pollo Jicama Naranja	22 Panecito de Queso con Salsa de "Marinara" Frijoles Naranja
	25 Tamal de Pollo en Salsa Roja y Palitos de Queso Brócoli con Aderezo Fruta	26 Pollo con Salsa de "Naranja" Arroz Integral Pepino Fruta	27 Pizza con Queso Zanahoria Fresas	28 Piernas de Pollo Trozos de Papa Naranja	Updated 1/16/19
	BOCA-DILLO	Calabacín, Zanahoria, O Apio Palitos de Queso	Fruta Fresca Yogur	Panecito Naranja	Cereal Leche



The United States Dept. of Agriculture (USDA) and the California Dept. of Education's Nutrition Services Division (NSD) prohibit discrimination in all of its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA Director, Office of Civil Rights, Rm. 326-W Whitten Bldg, 14th & Independence Ave, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice & TDD). The USDA and NSD are equal providers and employers.

NUTRITION CORNER: "TV time can take a toll on your child's nutrition. Why? Many kids spend a fair amount of time in front of the TV and research shows they are easily swayed to choose the foods they see advertised. Some of the foods shown in commercials don't do them any favors when it comes to feeding their growing brains and bodies." Avoid watching TV or using electronic devices during meal times. Limit screen time to less than 2 hours a day and opt for other activities.