

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES

EDUCACIÓN INFANTIL TEMPRANA



LUNES | ENE 2

MARTES | 3

MIÉRCOLES | 4

JUEVES | 5

VIERNES | 6

DESAYUNO

NO HAY	Bagel de huevo con queso V	Miniwaffles Maple Madness V	Galleta de naranja y arándano V	Avena abundante VE con compota de frutos rojos
CLASES	Gajos de naranja	Plátano fresco	Peras en cubos	Compota de frutos rojos

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

NO HAY	Sándwich de pollo crujiente	Espagueti a la marinara y albóndigas de pavo con palitos de pan con queso	Wrap de pollo a la jamaicana	Sándwich de ensalada de atún
CLASES	Chili arcoíris vegano VE con totopos	Rollito de lasaña V con palitos de pan con queso	Sándwich de falafel y vegetales V	Pizza vegetariana V
	Chícharos dulces	Vegetales mixtos	Espinacas salteadas	Col rizada
	Bocaditos de piña	Plátano fresco	Rebanadas de manzana fresca	Salsa de manzana

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES

EDUCACIÓN INFANTIL TEMPRANA



LUNES | 9

MARTES | 10

MIÉRCOLES | 11

JUEVES | 12

VIERNES | 13

DESAYUNO

Minibagels de canela V	Muffin de mora azul y queso en tiras V	Frudel de manzana V	Palitos de pan francés integral VE con jarabe	Miniwaffles de mora azul con jarabe V
Peras en cubos	Gajos de naranja	Duraznos en cubos	Manzanas horneadas con canela	Plátano fresco

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

Sándwich de queso a la parrilla y sopa de tomate V	Pasta de pollo a la parmesana con pan de ajo	Lo Mein vegano de vegetales VE	Hamburguesa vegetariana V	Bowl de palomitas de pollo con bollitos
Pasta penne vegana al horno VE con palitos de pan con queso V	Sándwich de Sunbutter y mermelada VE	Cajita clásica de hummus VE	Curry de coliflor, garbanzo y papas V con arroz integral	Sándwich de falafel y vegetales V
Ensalada de tres legumbres	Ejotes a la parmesana	Espinacas salteadas	Calabaza butternut al horno	Brócoli al horno
Gajos de naranja	Duraznos en cubos	Salsa de manzana	Plátano fresco	Ensalada de frutas mixtas

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**.

Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ANTES DE CLASES, DESPUÉS DE CLASES Y EN CUALQUIER MOMENTO
ENTRE ESOS HORARIOS

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES

EDUCACIÓN INFANTIL TEMPRANA



LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
------------	-------------	----------------	-------------	--------------

DESAYUNO

NO HAY	Yogur de fresa y plátano con galletas graham V	Trocitos de pan francés con canela y jarabe V	Miniwaffles de mora azul V	Bagel sencillo con queso crema V
CLASES	Gajos de naranja	Duraznos en cubos	Gajos de naranja	Duraznos en cubos

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en verde. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

NO HAY	Picadillo de res con arroz integral con cilantro y limón	Pollo Alfredo con brócoli y palitos de pan trezados	Lo Mein de pollo y vegetales fritos General Tso's	Hamburguesa Mo'
CLASES	Quesadilla de queso V	Sándwich de queso a la parrilla V	Lo Mein horneado de vegetales y tofu VE	Chili arcoíris vegano con totopos VE
	Sándwich de Sunbutter y mermelada VE	Sándwich de ensalada de pollo	Abundante ensalada jardinera con totopos V	Wrap de pollo BBQ estilo Southwest
	Frijoles negros condimentados Ejotes a la parmesana	Brócoli y zanahorias al horno Kale salteado con jengibre	Brócoli al horno Mezcla de vegetales asiáticos picantes	Papas gajo condimentadas Guarnición de ensalada César
	Peras frescas Salsa de manzana	Gajos de naranja Bocaditos de piña	Plátano fresco Salsa de manzana	Manzana fresca Peras en cubos

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en verde. Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES

EDUCACIÓN INFANTIL TEMPRANA



LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
------------	-------------	----------------	-------------	--------------

DESAYUNO

Avena abundante con compota de frutos rojos VE	Palitos de pan francés integral VE con jarabe	NO HAY	Minibagels de canela V	Frudel de manzana V
Compota de frutos rojos	Bocaditos de piña	CLASES	Plátano fresco	Rebanadas de manzana fresca

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales.

V se refiere a las opciones vegetariananas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

Pollo a la jamaicana con arroz integral	Bowl de pollo griego y arroz cítrico con garbanzos al horno	NO HAY	Pollo y waffles con jarabe natural	Tacos de pescado estilo Baja
Nachos con frijoles y queso V	Pan pita mediterráneo V	CLASES	Chili arcoíris con totopos vegano	Chana Masala VE con pan pita horneado V
Cajita clásica de hummus VE	Abundante ensalada jardinera con bollitos V		Ensalada griega V	Sándwich de ensalada de atún
Frijoles negros condimentados	Zanahoria con glaseado de cítricos		Coliflor al horno	Espinacas salteadas
Gajos de naranja	Manzana fresca entera		Manzanas horneadas con canela	Plátano fresco

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales.

V se refiere a las opciones vegetariananas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**.

Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES

EDUCACIÓN INFANTIL TEMPRANA



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1 FEB	JUEVES 2	VIERNES 3
------------	-------------	-------------------	------------	-------------

DESAYUNO

Frudel de manzana V	Muffin de mora azul y queso en tiras V	Galleta de avena y pasas para el desayuno V	Bagel con queso crema V	Yogur de fresa y plátano con galletas graham V
Duraznos en cubos	Gajos de naranja	Moras azules frescas	Salsa de manzana	Peras en cubos

Los alimentos que se ofrecen a diario incluyen bowls de variedad de cereales con galletas graham o variedad de muffins con barritas de queso. Todos los platos del desayuno incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas.

Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.

ALMUERZO

Pizza de queso	Enchiladas de frijoles y queso con arroz integral español	Croque-Monsieur Belga	Pollo teriyaki y bowl de arroz	Dumplings de pollo y vegetales con lo Mein de vegetales
Pizza vegetariana V	Hamburguesa vegetariana V	Dahl de lentejas con pan pita horneado V	Sándwich de queso a la parrilla V	Mumbo Tofu con arroz frito con vegetales V
Wrap de pollo Búfalo	Ensalada de espinacas V con bollitos	Sándwich de ensalada de pollo	Wrap de ensalada jardinera V	Sándwich de Sunbutter y mermelada VE
Brócoli y zanahorias al horno	Frijoles charros	Ejotes a la parmesana	Elote amarillo dulce	Zanahoria con glaseado de cítricos
Gajos de naranja	Manzanas horneadas con canela	Plátano fresco	Duraznos en cubos	Rebanadas de manzana fresca

Todos los platos del almuerzo incluyen **leche descremada o baja en grasas sin sabor**, a elegir. Todos los cereales son ricos en granos integrales. **V** se refiere a las opciones vegetarianas (incluyen leche y huevos) y **VE** se refiere a las opciones veganas. Los artículos de origen local están resaltados en **verde**. Los condimentos diarios incluyen cátsup, mostaza, mayonesa y aderezo ranch o italiano. Este menú está sujeto a cambios y se basa en la disponibilidad de los productos.