

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

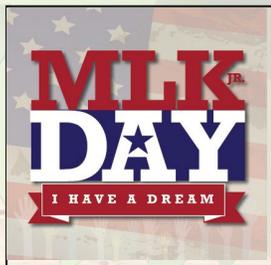
JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
		<p>Pizza de queso Nachos de Frijoles y Queso Wrap de pollo crujiente</p> <p>frijoles ala charro compota de manzana, peras, brócoli, ensalada</p>	<p>Perro retorcido Pollo a la naranja con arroz Sándwich de mantequilla solar y jalea</p> <p>broccoli, coba, parejas</p>	<p>Sándwich de queso fundido Pizza de peperoni Wrap de pollo Cesar</p> <p>Patatas dulces fritas, naranja, fresas, zanahorias, ensalada Cesar</p>

Variedad de leche sin grasa y baja en grasa que se ofrece diariamente

9	10	11	12	13
<p>Sándwich Americano Pasta penne al horno con nudo de ajo Sándwich de pollo</p> <p>judías verdes, rodajas de manzana, duraznos, zanahorias, ensalada</p>	<p>Pizza de queso Hamburguesa Caja de fiesta molinete</p> <p>brócoli, cositas de pina, rodajas de naranja, ensalada de tomate y pepino, ensalada</p>	<p>Sándwich de costillas a la barbacoa Nuggets de pollo con panecillo Parfait de plátano y fresa con Graham galletas saladas y queso en tiras</p> <p>Patatas, plátano, arándanos, tallos de apio, ensalada</p>	<p>Tochos fornidos Quesadilla de pollo Envoltura de pollo crujiente</p> <p>Maiz mexicano, coba, peras picadas, brócoli, ensalada</p>	<p>Pizza de queso Muslo de pollo glaseado con palito de pan Sándwich de mantequilla de sol y mermelada</p> <p>Pure de patatas, frijoles horneados, rodajas de naranja, fresas, zanahorias, ensalada</p>



17	18	19	20
<p>Pizza de queso tazón de pollo con palomitas de maíz con rollo Wrap de pollo crujiente</p> <p>frijoles horneados, rodajas de naranja, cositas de pina, ensalada de tomate y pepino, ensalada</p>	<p>Panecillos rellenos de mozzarella con marinara Apto para niños; pepperoni italiano Nachos de carne y queso</p> <p>Mezcla de california verduras, plátano, arándanos, tallos de apio, ensalada</p>	<p>Panecillos rellenos de mozzarella con marinara Apto para niños; pepperoni italiano Nachos de carne y queso</p> <p>Mezcla de california verduras, plátano, arándanos, tallos de apio, ensalada</p>	<p>Submarine de albóndigas Pizza de peperoni Sándwich de mantequilla de sol y mermelada</p> <p>Verduras mixtas, coba, peras picadas, brócoli, ensalada</p>

23	24	25	26	27
<p>Sándwich de pollo a la barbacoa Pollo Alfredo con nudo de ajo Kidzable: Italiano vegetarian</p> <p>Arvejas y zanahorias, rodajas de naranja, cositas de pina, ensalada de tomate y pepino, ensalada</p>	<p>Sándwich Americano Pizza de queso Quesadilla de pollo</p> <p>brócoli, plátano, tallos de apio, ensalada</p>	<p>Queso asado Espaguetis con albóndigas con palitos de pan Sándwich de pavo y queso</p> <p>brócoli, plátano, tallos de apio, ensalada</p>	<p>Pastel de chili Pizza de peperoni Sándwich de mantequilla de sol y mermelada</p> <p>Frijoles pintos, coba, peras picadas, brócoli, ensalada</p>	<p>Burrito de frijol y queso Nuggets de pollo con rollo Sándwich de jamón y queso</p> <p>Pure de patatas, maíz, rodajas de naranja, fresas, zanahorias, ensalada</p>

30	31			
<p>Pan plano de pollo mexi Sándwich de mantequilla de sol y mermelada Nachos caminando</p> <p>Frijoles refritos, rodajas de manzana, duraznos cortados en cubitos, zanahorias, ensalada</p>	<p>Espagueti de pollo con queso con palito de pan Raviolis de queso Envoltura de pollo crujiente</p> <p>brócoli, cositas de pina, rodajas de naranja, ensalada de tomate y pepino, ensalada</p>			

Haga de las comidas familiares una prioridad

A veces, un acto muy simple puede tener beneficios importantes y duraderos. Según los expertos en crianza y salud, ese es exactamente el caso con las comidas familiares.

Comer y hablar juntos ayuda a:

- Fomentar la unidad familiar
- Prevenir problemas de conducta en el hogar y la escuela
- Mejorar el éxito académico
- Mejorar la nutrición
- Promover un peso saludable para los niños

Con esa impresionante lista de beneficios, vale la pena hacer el tiempo y el esfuerzo para disfrutar de más comidas familiares cada semana. Busque maneras fáciles de agregar solo una comida familiar al horario. Si la noche parece demasiado agitada para las cenas familiares, reserve tiempo para un desayuno o almuerzo de fin de semana. Después de un mes o dos de estos nuevos patrones, puede agregar otra comida familiar cada semana. Antes de que te des cuenta, estarán comiendo juntos la mayoría de los días.



Sodexo is committed to promoting healthier food choices and encourages students and families to use the USDA MyPlate to build healthy and balanced meals.

www.liftoffsplyground.com

MENU DE DESAYUNO

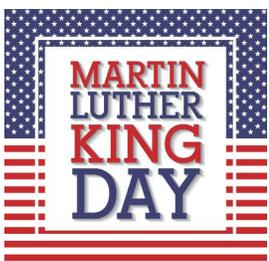
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Salchicha de desayuno pizza Cereales surtidos Platano	sándwich de desayuno muffin inglés avena caliente con galletas graham craisins	Tacos de desayuno Tostadas de canela manzana
Tostadas de canela barra de desayuno crujiente Cereales surtidos coba	Galleta y salsa Rollo de canela Rodajas de naranja	Pizza de salchicha de desayuno Cereales surtidos Platano	Sándwich de desayuno Panque inglés Avena caliente con galletas Graham craisins	Huevos revueltos, salchicha, tostadas Tostadas de canela Rodajas de manzana
Martin Luther King Jr. Day	Galleta y salsa Rollo de canela Rodajas de naranja	Pizza de salchicha de desayuno Cereales surtidos Platano	Sándwich de desayuno Panque inglés Avena caliente con galletas Graham craisins	Tacos de desayuno Tostadas de canela Gofre manzana
Mordeduras de salchicha de panqueque Cereales surtidos coba	Galleta y salsa Rollo de canela Rodajas de naranja	Pizza de salchicha de desayuno Cereales surtidos Platano	Sándwich de desayuno Panque inglés Avena caliente con galletas Graham craisins	Tacos de desayuno Tostadas de canela Gofre manzana
Mordeduras de salchicha de panqueque Cereales surtidos coba	Galleta y salsa Rollo de canela Rodajas de naranja			

Receta de selección fresca

Ensalada de arándanos y pepino

- 1 pepino (mediano/pelado/cortado en rodajas finas en rodajas)
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de fresas
- 1/4 taza de cebolla (cortada en rodajas finas)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite para ensalada (light)
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de perejil fresco

1. Prepare los ingredientes según las indicaciones
2. En un tazón mediano, coloque el pepino, los arándanos, las fresas y la cebolla.
3. Mezcle con el aceite y el vinagre y agregue sal y pimienta al gusto. Decorar con perejil.



"Siempre es el momento adecuado para hacer lo correcto "

Martin Luther King Jr.

Información nutricional está disponible bajo petición

