

MENÚ DE DESAYUNO DE FEBRERO DE 2024: 2-5 JUBILEE JUMPSTART

Los hermanos Gómez, LLC

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						Tostada francesa integral	1 sl de cereal integral		1/2taza
						gajos de naranja	1/2 taza de plátano		1/2taza
						1% leche blanca	6oz de leche blanca al 1%		6 onzas
56789									
Cereal de grano entero	1/2 taza	de panqueque integral	2 oz de yogur de vainilla	4 oz de avena con canela y pasas 1/8	1/3 taza	de cereal integral			1/2taza
		Huevos revueltos	1 oz de cobertura de granolla	taza					
salsa de manzana	1/2 taza	de gajos de naranja	1/2 taza de peras picadas	1/2 taza de gajos de naranja	1/2 taza	de plátano			1/2taza
1% leche blanca	6oz de	leche blanca al 1%	6oz de leche blanca al 1%	6oz de leche blanca al 1%	6oz de	leche blanca al 1%	6oz de	leche blanca al 1%	6 onzas
	12		13		14		15		desain
Cereal de grano entero	1/2 taza	de panqueque integral	1/2c Crema de cereal de trigo 1oz	1/3 taza de tostadas francesas integrales	1 sl de	cereal integral			1/2taza
		Huevos revueltos							
Salsa de manzana y canela	1/2 taza	de gajos de naranja	1/2 taza de rodajas de manzana con canela	1/2 taza de gajos de naranja	1/2 taza	de plátano			1/2taza
1% leche blanca	6 oz de	leche blanca al 1%	6oz de leche blanca al 1%	6 oz de	6 oz de	leche blanca al 1%	6 oz de	leche blanca al 1%	6 onzas
	19		20		21		22		23
DÍA DEL PRESIDENTE									
		Cereal de grano entero	1/2 taza de yogur de vainilla	4 oz de avena con canela y pasas 1/8	1/3 taza	de cereal integral			1/2taza
		gajos de mandarina	Cobertura de granolla	1/2 taza de gajos de naranja	1/2 taza	de plátano			1/2taza
		1% leche blanca	6oz de leche blanca al 1%	6oz de leche blanca al 1%	6oz de	leche blanca al 1%	6oz de	leche blanca al 1%	6 onzas
	26		27		28		29		
Cereal de grano entero	1/2 taza	de panqueques integrales	2oz de crema de cereal de trigo	1/3 taza de tostadas francesas integrales	1 litro				
		Huevos revueltos	1 onza						
salsa de manzana	1/2 taza	Gajos de naranja	1/2 taza de melón dulce	1/2 taza de gajos de naranja	1/2taza				
1% leche blanca	6oz de	leche blanca al 1%	6oz de leche blanca al 1%	6oz de	6 onzas				

Control de porciones: Las comidas diarias que se sirven son al menos 1/4 de taza de frutas, verduras, frijoles o guisantes y 1 porción de grano 100 % integral.

Variedad de leche: Todos los días se ofrece a cada niño 8 onzas líquidas de leche líquida sin sabor, baja en grasa (1%) o saborizada y sin grasa (descremada).

Distribuidores locales: Prize of the Harvest, 84 Skeeter Point Lane, Faison, NC 28341 252-492-7301; Sysco de Baltimore, Taylor Farm, PA (Dirección real próximamente) Davids Farm, DC; Productos del DOD, DC

Todos los Jugos de Frutas son 100% Jugo

Harrisburg Dairy, Pensilvania, EE.UU.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Sándwich de ensalada de pollo Pechuga de pollo Pan de molde integral Zanahorias bebe Rodajas de manzana con canela Leche	1.5oz de pollo peruano 1sl de arroz integral 1/4 taza con tomate cortado en cubitos y frijoles rojos y negros Peras cortadas en cubitos taza de leche de 6 oz
5	6	7	8	
penne al horno Pasta penne integral Pavo molido Judías verdes Salsa de tomate Queso cheddar melón dulce Leche	de pollo a la parrilla puré de camote 1/8 taza de arroz integral frito 1/8 taza Rodajas de manzana con canela leche	1.5 oz de nuggets de pollo 1/4 taza de arroz integral receta amarilla 1/4 taza con frijoles rojos Guisantes y maíz 1/4 taza de plátano 1/4 taza de leche	1.5 oz de jamón de pavo 1/4 taza de queso americano 1/8 taza de pan integral rebanado 1/4 taza de brócoli frío al vapor 1/4 taza de rodajas de manzana con canela 6 onzas de leche	Sándwich de jamón y queso chile con. pavo molido .5oz pan integral 1 sl con frijoles rojos 1/4 taza de tomate cortado en cubitos y salsa Pimiento verde y cebolla 1/4c Peras picadas 6 onzas de leche
12	13	14	15	
Macarrones con queso Queso cheddar macarrones integrales Guisantes y maíz melón dulce Leche	de pollo BBQ 1/2 taza de arroz integral frito 1/4 taza Judías verdes de plátano leche	Tazón de fajita 2 oz con pavo molido 1/4 taza de arroz integral mexicano Pimiento verde y cebolla Zanahorias en rodajas 1/4taza Melón dulce 6oz Leche	Sándwich de ensalada de pollo 1,5 oz de pechuga de pollo 1/4c Pan de molde integral en rodajas 1/8c Brócoli frío al vapor 1/8c 1/8c 1/4 taza de peras picadas 6 oz de leche	pollo marinara a la parrilla 1sl de arroz integral peruano (1/4 taza) con frijoles rojos Tomate cortado en cubitos y salsa Rodajas de manzana con canela 6 onzas de leche
DÍA DEL PRESIDENTE	19	20	21	22
	Tazón de taco con pavo molido Arroz español con frijoles rojos Tomate cortado en cubitos y salsa melón dulce Leche	1.5 oz de pollo teriyaki 1/4 taza 1/8 taza de arroz integral frito 1/8 taza de guisantes y zanahorias cortadas en cubitos 1/4 taza de plátano 6 onzas de leche	(1.5 oz) Sándwich de pavo en rodajas (1/4 c) Brócoli frío al vapor (1/4 c) 1/4 taza de rodajas de manzana con canela 6 onzas de leche	1,5 oz de pollo al curry rojo 1 litro de maíz 1/4 taza de arroz integral al curry Salsa de tomate al curry 1/4taza de peras picadas 6 onzas de leche
26	27	28	29	
Espaguetis integrales con pavo molido Judías verdes Salsa de tomate melón dulce Leche	1/4c palitos de pescado 1,5 onzas de arroz integral Receta amarilla con frijoles rojos Guisantes y maíz rodajas de manzana con canela 6 oz de leche	1,5 oz de pollo a la parrilla Arroz integral frito 1/4 taza de zanahorias en rodajas 1/8 taza 1/4 taza de salsa de pollo de plátano 6 oz de leche	Sándwich italiano de fiambre de 1,5 oz de jamón de pavo y salami de brócoli al vapor Queso provolone 1/8c Pan de molde integral de peras picadas leche	1,5 onzas 1/4taza .5oz 1 litro 1/4taza 6 onzas

Control de porciones: Las comidas diarias que se sirven son al menos 1/4 de taza de frutas, verduras, frijoles o guisantes y 1 porción de grano 100 % integral.

Variación de leche: 1-2 años 4 onzas líquidas de leche entera sin sabor; De 3 a 5 años, 6 onzas líquidas: todos los días se ofrece a cada niño leche líquida sin sabor baja en grasa (1%) o sin sabor y sin grasa (descremada).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

Todos los jugos de frutas son 100 % jugo Harrisburg Dairy, Harrisburg PA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			galletas ritz	2 onzas de requesón
			Leche	4oz de jugo 100% fruta 56789
pez dorado	2 onzas de yogur	2oz de canela integral tostada	2 oz de queso en hebras	1 oz de zanahorias pequeñas
Leche	4oz de jugo 100% de fruta	4 onzas de leche	4oz de jugo 100% de fruta	4 onzas de leche
12		13	14	15
galletas ritz	2 onzas de yogur	Galletas de animales de 2 oz	2 oz de gajos de mandarina	1/2 taza de queso en hebras
Leche	4oz de jugo 100% de fruta	4 onzas de leche	4 onzas de leche	4oz de jugo 100% de fruta
19		20	21	22
DÍA DEL PRESIDENTE	Yogur	2oz de canela integral tostada	1 oz de requesón	2 oz de zanahorias pequeñas
	100% jugo de fruta	4 onzas de leche	4oz de jugo 100% de fruta 28	4 onzas de leche
26		27	29	
Galletas de animales	2 onzas de yogur	2 oz de galletas Graham	2 oz de gajos de mandarina	1/2taza
Leche	4oz de jugo 100% de fruta	4 onzas de leche	4 onzas de leche	4 onzas

Control de porciones: Las comidas diarias que se sirven son al menos 1/4 de taza de frutas, verduras, frijoles o guisantes y 1 porción de grano 100 % integral.

Variación de leche: 8 onzas líquidas: Todos los días se ofrece a cada niño leche líquida sin sabor, baja en grasa (1%) o saborizada y sin grasa (descremada).

* Distribuidores locales: Prize of the Harvest, 84 Skeeter Point Lane, Faison, NC 28341 252-492-7301; Sysco de Baltimore, Taylor Farm, PA (la dirección real está por venir); Granja Davids, DC; Productos del DOD, DC

Todos los Jugos de Frutas son 100% Jugo

Harrisberg Dairy, Pensilvania, EE.UU.

Bowie Produce, Landover MD