True Sunshine marzo 2025 Menu 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de zanahoria y jengibre al horno caseroFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPan de desayuno casero con queso crema y cacao al hornoFruta Fresca EnteraAlmuerzaChefables Pizza de pepperoni y pavo PUFFVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaWaffles de limón integralFruta Fresca EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaBocado de bagel de pretzel de queso crema suaveFruta Fresca EnteraAlmuerzaPollo, Fideos Con Mantequilla Y Queso ParmesanoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPalo de pretzel de pizza suaveFruta Fresca Entera |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de panettone al horno caseroFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaPan de desayuno Streusel de crema agriaFruta Fresca EnteraAlmuerzaPizza de Queso Chefables PUFFVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPanqueques de suero de leche horneados en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaPupusas de Frijoles y QuesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaHodge Podge (Gachas de arroz)Fruta Fresca EnteraAlmuerzaRagú De Cordero Y VerdurasArroz integralFrescas FrutasLecheP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de brioche de cacaoFruta Fresca EnteraAlmuerzaPollo, Fideos Con Mantequilla Y Queso ParmesanoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPan de desayuno casero con mantequilla y plátano WOWFruta Fresca EnteraAlmuerzaSándwich de pollo a la barbacoa ChefablesVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaPanqueques caseros de ricotta y limónFruta Fresca EnteraAlmuerzaTamal de PolloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaCuadrado De Limón De Pera Fresca Al Horno CaseroFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPalo de pretzel de pizza suaveFruta Fresca Entera |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin Chai caseroFruta Fresca EnteraAlmuerzaBurrito de fajita de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan DelimanjooFruta Fresca Entera | A.M Merienda¡Concha casera!Fruta Fresca EnteraAlmuerzaPastel de carne de pavo caseroArroz integralVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaWaffles de 50/50 integralFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaOver Night Oats - TazaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
| 31 |  |  |  |  |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras |  |  | Resumen de los tamaños de las porciones1-2 Años de edadDesayunoWGR Grano 1/2 sl or svg or 1/4 cFruta / Verdura 1/4 cLeche 4 ozAlmuerzo/CenaCarne / Alt 1 ozWGR Grano 1/2 sl or svg or 1/4 cVerduras 1/8 cFruta (o segunda verdura) 1/8 cLeche 4 ozPM Snack (solo 2 artículos)Verduras 1/2 cFruta 1/2 cCarne/Alt 1/2 oz, 1/4 cGrano 1/2 sl or svg, or 1/4 cLeche 4 oz | Resumen de los tamaños de las porciones3-5 Años de edadDesayunoWGR Grano 1/2 sl/svg, 1/3c or 1/4 cFruta / Verdura 1/2 cLeche 6 ozAlmuerzo/CenaCarne/Alt 1-1/2 ozWGR Grano 1/2 sl or svg, or 1/4 cVerduras 1/4 cFruta (o segunda verdura) 1/4 cLeche 6 ozPM Snack (solo 2 artículos)Verduras 1/2 cFruta 1/2 cCarne/Alt 1/2 oz, 1/4 cWGR Grano 1/2 sl or svg or 1/4 cLeche 4 oz |

Notes

* Una porción de cereales por día debe ser WGR, M / MA se puede sustituir por un cereal de desayuno (3 veces por semana como máximo).
* Leche sin sabor servida en TODOS los desayunos y almuerzos. Leche entera (bebés / niños pequeños <2 años), leche baja en grasa (1%) (preescolar> 2 años). Toda la leche que se sirve no contiene rBST.
* Chefables se reserva el derecho de sustituir los elementos del menú indicados si no están disponibles en el mercado o debido a circunstancias imprevistas.

Algunas de las verduras de este mes:

Alcachofa verduras de Asia espárragos aguacate remolacha bok choy brócoli rabe coles Bruselas col zanahorias coliflor apio acelgas berza lechugas champiñones cebolla parsnips papas rábanos salchichones cebolletas espinacas calabaza invierno camote chicharrones nabos

Solo algunas de las frutas de este mes:

Manzana pera asiática dátiles pomelo kiwi kumquat limón lima mandarina naranja caqui pomelos fresa

 = New menu offering | = Whole Grain Rich | = Vegetarian Menu Option | = Field Trip Menu Option |