True Sunshine marzo 2025 Menu 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| A.M Merienda  Cereales para el desayuno  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Deditos de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Queso de Chefables  Galletas caseras | A.M Merienda  Muffin de zanahoria y jengibre al horno casero  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Pan de desayuno casero con queso crema y cacao al horno  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Chefables Pizza de pepperoni y pavo PUFF  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan brasileño con queso y coco | A.M Merienda  Waffles de limón integral  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Espagueti de Bolognesi con pavo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Bocado de bagel de pretzel de queso crema suave  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pollo, Fideos Con Mantequilla Y Queso Parmesano  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Palo de pretzel de pizza suave  Fruta Fresca Entera |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| A.M Merienda  Cereales para el desayuno  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Deditos de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Queso de Chefables  Galletas caseras | A.M Merienda  Muffin de panettone al horno casero  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Galleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M Merienda  Pan de desayuno Streusel de crema agria  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pizza de Queso Chefables PUFF  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Panqueques de suero de leche horneados en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pupusas de Frijoles y Queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Hodge Podge (Gachas de arroz)  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Ragú De Cordero Y Verduras  Arroz integral  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Arroz "POP" Casero de grano entero  Fruta Fresca Entera |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| A.M Merienda  Cereales para el desayuno  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Deditos de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Queso de Chefables  Galletas caseras | A.M Merienda  Muffin de brioche de cacao  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pollo, Fideos Con Mantequilla Y Queso Parmesano  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Pan de desayuno casero con mantequilla y plátano WOW  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Sándwich de pollo a la barbacoa Chefables  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan brasileño con queso y coco | A.M Merienda  Panqueques caseros de ricotta y limón  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Tamal de Pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Cuadrado De Limón De Pera Fresca Al Horno Casero  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Palo de pretzel de pizza suave  Fruta Fresca Entera |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| A.M Merienda  Cereales para el desayuno  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Deditos de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Queso de Chefables  Galletas caseras | A.M Merienda  Muffin Chai casero  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Burrito de fajita de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan Delimanjoo  Fruta Fresca Entera | A.M Merienda  ¡Concha casera!  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pastel de carne de pavo casero  Arroz integral  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Galleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M Merienda  Waffles de 50/50 integral  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Over Night Oats - Taza  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Espagueti de Bolognesi con pavo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Arroz "POP" Casero de grano entero  Fruta Fresca Entera |
| 31 |  |  |  |  |
| A.M Merienda  Cereales para el desayuno  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Deditos de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Queso de Chefables  Galletas caseras |  |  | Resumen de los tamaños de las porciones  1-2 Años de edad  Desayuno  WGR Grano 1/2 sl or svg or 1/4 c  Fruta / Verdura 1/4 c  Leche 4 oz  Almuerzo/Cena  Carne / Alt 1 oz  WGR Grano 1/2 sl or svg or 1/4 c  Verduras 1/8 c  Fruta (o segunda verdura) 1/8 c  Leche 4 oz  PM Snack (solo 2 artículos)  Verduras 1/2 c  Fruta 1/2 c  Carne/Alt 1/2 oz, 1/4 c  Grano 1/2 sl or svg, or 1/4 c  Leche 4 oz | Resumen de los tamaños de las porciones  3-5 Años de edad  Desayuno  WGR Grano 1/2 sl/svg, 1/3c or 1/4 c  Fruta / Verdura 1/2 c  Leche 6 oz  Almuerzo/Cena  Carne/Alt 1-1/2 oz  WGR Grano 1/2 sl or svg, or 1/4 c  Verduras 1/4 c  Fruta (o segunda verdura) 1/4 c  Leche 6 oz  PM Snack (solo 2 artículos)  Verduras 1/2 c  Fruta 1/2 c  Carne/Alt 1/2 oz, 1/4 c  WGR Grano 1/2 sl or svg or 1/4 c  Leche 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 |