True Sunshine agosto 2025 Menu 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|  |  |  |  | ago 01 |
| 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 | 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 |  |  | A.M Merienda  Babka de cacao y canela al horno casero  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Espagueti de Bolognesi con pavo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Palo de pretzel de pizza suave  Fruta Fresca Entera |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 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 aceite de oliva  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 casero de pandan y coco  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pasta Alfredo con Pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Tostada Francesa De Cacao  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Enchilada De Pollo Y Queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Gachas de arroz con canela  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 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 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  Bolos de Arroz caseros (muffin de arroz portugués)  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Pan casero de coco y arándanos para el desayuno  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Ensalada FRÍA de pollo y repollo del suroeste  Muffin de pan de maíz al horno casero  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan brasileño con queso y coco | A.M Merienda  Panqueques de suero de leche horneados en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Chow mein de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Cuadrados de desayuno de limón y arándanos horneados en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pizza de Queso Chefables PUFF  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Palo de pretzel de pizza suave  Fruta Fresca Entera |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 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 Mantecadas de Limón Horneado en Casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Burrito de Pollo, arroz y crema agria  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan Delimanjoo  Fruta Fresca Entera | A.M Merienda  ¡Concha casera!  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Empanadillas De Pavo Con Salsa Teriyaki  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  Ensalada de pasta fría con pollo y pimientos  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Coquille de desayuno con ube horneado en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Arroz "POP" Casero de grano entero  Fruta Fresca Entera |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 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 desayuno salado y cargado  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 miel y semillas de girasol  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Chow mein de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan brasileño con queso y coco | A.M Merienda  Bagel de cebolla, chile y pimiento  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Ensalada Fría De Pasta Con Atún  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Gachas de arroz con canela  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 |

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 rúcula verduras de Asia espárragos aguacate remolacha pimiento bok choy brócoli rabe coles Bruselas col zanahorias coliflor pepino judías verdes rizada puerros lechugas champiñones hojas mostaza cebolla guisantes (chile) papas radicchio rábanos cebolletas chalotes espinacas brotes tomate nabos

Solo algunas de las frutas de este mes:
Manzanas albaricoque mora arándano chirimoyas cerezas dátiles kiwi limón loquats mandarinas nectarinas naranjas melocotones peras ciruelas pluots frambuesas ruibarbo fresa

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