True Sunshine agosto 2025 Menu 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|  |  |  |  | ago 01 |
| 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 | 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 |  |  | A.M MeriendaBabka de cacao y canela al horno caseroFruta Fresca EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPalo de pretzel de pizza suaveFruta Fresca Entera |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de aceite de olivaFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaPan de desayuno casero de pandan y cocoFruta Fresca EnteraAlmuerzaPasta Alfredo con PolloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaTostada Francesa De CacaoFruta Fresca EnteraAlmuerzaEnchilada De Pollo Y QuesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaGachas de arroz con canelaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaBolos de Arroz caseros (muffin de arroz portugués)Fruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPan casero de coco y arándanos para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaEnsalada FRÍA de pollo y repollo del suroesteMuffin de pan de maíz al horno caseroFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaPanqueques de suero de leche horneados en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaChow mein de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaCuadrados de desayuno de limón y arándanos horneados en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaPizza de Queso Chefables PUFFVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPalo de pretzel de pizza suaveFruta Fresca Entera |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de Mantecadas de Limón Horneado en CasaFruta Fresca EnteraAlmuerzaBurrito de Pollo, arroz y crema agriaVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan DelimanjooFruta Fresca Entera | A.M Merienda¡Concha casera!Fruta Fresca EnteraAlmuerzaEmpanadillas De Pavo Con Salsa TeriyakiVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaWaffles de 50/50 integralFruta Fresca EnteraAlmuerzaEnsalada de pasta fría con pollo y pimientosVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaCoquille de desayuno con ube horneado en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de desayuno salado y cargadoFruta Fresca EnteraAlmuerzaPollo, Fideos Con Mantequilla Y Queso ParmesanoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPan de desayuno casero con miel y semillas de girasolFruta Fresca EnteraAlmuerzaChow mein de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaBagel de cebolla, chile y pimientoFruta Fresca EnteraAlmuerzaEnsalada Fría De Pasta Con AtúnVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaGachas de arroz con canelaFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPalo de pretzel de pizza suaveFruta 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 |