True Sunshine febrero 2025 Menu 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaMuffin de arándanos caseroFruta Fresca EnteraAlmuerzaPasta Alfredo con PolloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPan de desayuno con semillas de sésamo negro y peraFruta Fresca EnteraAlmuerzaPavo Chili Con Carne + VegetalesMuffin de pan de maíz al horno caseroFrescas FrutasP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaMandelbrot de mantequilla WOW horneado en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaBagel de queso cheddar y cebollinoFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.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 FrutasP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin casero de semillas de amapolaFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaPan de desayuno de plátano clásico horneado en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEnsalada FRÍA de pollo y repollo del suroesteGalleta De Queso Cheddar Con Suero De MantequillaFrescas FrutasP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPanqueques caseros de ricotta y limónFruta Fresca EnteraAlmuerzaPupusas de Frijoles y QuesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaHodge Podge (Gachas de arroz)Fruta Fresca EnteraAlmuerzaStroganoff De Carne, PastaVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Cerrado | A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaPan de desayuno Streusel de crema agriaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPalillos de Pan FrancesFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Mini muffin horneado en casa | A.M MeriendaCuadrados de desayuno de cacao horneados en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaRavioles triangulares caseros de carne y queso (salsa roja)Vapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaQueso de ChefablesArroz "POP" Casero de grano entero |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaPan de desayuno con zanahoria y pasasFruta Fresca EnteraAlmuerzaBurrito de fajita de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaPan DelimanjooFruta Fresca Entera | A.M Merienda¡Concha casera!Fruta Fresca EnteraAlmuerzaChefables Pizza de pepperoni y pavo PUFFVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaWaffles de 50/50 integralFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaOver Night Oats - TazaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | 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:

Rúcula verduras asiáticas espárragos aguacate remolacha bok choy brócoli rabe coles de Bruselas repollo zanahorias coliflor apio acelgas col rizada puerros lechugas champiñones hojas mostaza cebolla chirivías patatas radicchio rábanos nabos cebolletas espinacas brotes squash (invierno) batatas

Solo algunas de las frutas de este mes:

Manzana pera asiática chirimoyas pomelo dátiles kiwi kumquat limón lima mandarina naranja caquis

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