True Sunshine febrero 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  P.M Merienda  Pan brasileño con queso y coco | A.M Merienda  Muffin de arándanos casero  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pasta Alfredo con Pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Pan de desayuno con semillas de sésamo negro y pera  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pavo Chili Con Carne + Vegetales  Muffin de pan de maíz al horno casero  Frescas Frutas  P.M Merienda  Pan brasileño con queso y coco | A.M Merienda  Mandelbrot de mantequilla WOW horneado en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Espagueti de Bolognesi con pavo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Bagel de queso cheddar y cebollino  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  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  P.M Merienda  Queso de Chefables  Galletas caseras | A.M Merienda  Muffin casero de semillas de amapola  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Galleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M Merienda  Pan de desayuno de plátano clásico horneado en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Ensalada FRÍA de pollo y repollo del suroeste  Galleta De Queso Cheddar Con Suero De Mantequilla  Frescas Frutas  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Panqueques caseros de ricotta y limón  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pupusas de Frijoles y Queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  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  Stroganoff De Carne, Pasta  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Arroz "POP" Casero de grano entero  Fruta Fresca Entera |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Cerrado | A.M Merienda  Cereales para el desayuno  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Deditos de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Queso de Chefables  Galletas caseras | A.M Merienda  Pan de desayuno Streusel de crema agria  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Espagueti de Bolognesi con pavo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Palillos de Pan Frances  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Mini muffin horneado en casa | A.M Merienda  Cuadrados de desayuno de cacao horneados en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Ravioles triangulares caseros de carne y queso (salsa roja)  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Queso de Chefables  Arroz "POP" Casero de grano entero |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| A.M Merienda  Cereales para el desayuno  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Deditos de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Queso de Chefables  Galletas caseras | A.M Merienda  Pan de desayuno con zanahoria y pasas  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Burrito de fajita de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  P.M Merienda  Pan Delimanjoo  Fruta Fresca Entera | A.M Merienda  ¡Concha casera!  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Chefables Pizza de pepperoni y pavo PUFF  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  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  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  P.M Merienda  Arroz "POP" Casero de grano entero  Fruta Fresca Entera |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | 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:
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 |