True Sunshine mayo 2025 Menu 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|  |  |  | may 01 | 02 |
| 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 MeriendaCoquille de desayuno con ube horneado en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEnchilada De Pollo Y QuesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaCuadrados de KuKu horneados en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPalo de pretzel de pizza suaveFruta Fresca Entera |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin Casero De Mantecadas De CacaoFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaPan casero de desayuno con arándanosFruta Fresca EnteraAlmuerzaPollo Fiesta BurritoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPanqueques de suero de leche horneados en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaPupusas de Frijoles y QuesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaHodge Podge de naranja y canela (gachas de arroz)Fruta Fresca EnteraAlmuerzaPollo, Fideos Con Mantequilla Y Queso ParmesanoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de plátano y arándanos al horno caseroFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPan casero de desayuno con limónFruta Fresca EnteraAlmuerzaEnsalada César Fría de Pollo y PastaVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaTostada Francesa De CacaoFruta Fresca EnteraAlmuerzaBurrito de pollo, pimiento rojo y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaBocadillo de bagel de pasas y canela relleno de queso crema suaveFruta Fresca EnteraAlmuerzaPasta Alfredo con PolloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPalo de pretzel de pizza suaveFruta Fresca Entera |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin casero de miel y limónFruta Fresca EnteraAlmuerzaBurrito de fajita de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan DelimanjooFruta Fresca Entera | A.M Merienda¡Concha casera!Fruta Fresca EnteraAlmuerzaFria Ensalada De Pollo AsiáticaFrescas FrutasLecheP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaWaffles de pan de maízFruta Fresca EnteraAlmuerzaPavo Chili Con Carne + VegetalesArroz integralFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaAvena con cacao durante la noche - TazaFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Cerrado | A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaPan de desayuno con limón y semillas amapolasFruta Fresca EnteraAlmuerzaChow mein de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaTwist de queso horneado en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaBulgogi de carne y verdurasArroz integralFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaCuadritos de desayuno blancos y negros horneados en casaFruta 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 asiáticas espárragos aguacate remolacha pimiento bok choy brócoli rabe coles de Bruselas repollo zanahorias coliflor pepino judías verdes col rizada puerros lechugas champiñones hojas mostaza cebolla guisantes (chile) patatas achicoria rábanos cebolletas chalotes espinacas tomate nabos

Solo algunas de las frutas de este mes:

Manzanas albaricoques moras arándanos chirimoyas cerezas dátiles kiwis limones nísperos mandarinas nectarinas naranjas melocotones peras ciruelas pluots frambuesas ruibarbo fresas

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