True Sunshine mayo 2025 Menu 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|  |  |  | may 01 | 02 |
| 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  Coquille de desayuno con ube horneado en casa  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  Cuadrados de KuKu horneados en casa  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 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 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 Casero De Mantecadas De Cacao  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 casero de desayuno con arándanos  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pollo Fiesta Burrito  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Panqueques de suero de leche horneados en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pupusas de Frijoles y Queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Hodge Podge de naranja y canela (gachas de arroz)  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pollo, Fideos Con Mantequilla Y Queso Parmesano  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Arroz "POP" Casero de grano entero  Fruta Fresca Entera |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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 plátano y arándanos al horno casero  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 desayuno con limón  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Ensalada César Fría de Pollo y Pasta  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan brasileño con queso y coco | A.M Merienda  Tostada Francesa De Cacao  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Burrito de pollo, pimiento rojo y queso  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Bocadillo de bagel de pasas y canela relleno de queso crema suave  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pasta Alfredo con Pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Palo de pretzel de pizza suave  Fruta Fresca Entera |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 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 casero de miel y limón  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Burrito de fajita de pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan Delimanjoo  Fruta Fresca Entera | A.M Merienda  ¡Concha casera!  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Fria Ensalada De Pollo Asiática  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Galleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M Merienda  Waffles de pan de maíz  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pavo Chili Con Carne + Vegetales  Arroz integral  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Avena con cacao durante la noche - Taza  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 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Cerrado | 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  Pan de desayuno con limón y semillas amapolas  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  Twist de queso horneado en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Bulgogi de carne y verduras  Arroz integral  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Cuadritos de desayuno blancos y negros horneados en casa  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 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 |