True Sunshine junio 2025 Menu 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| 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 arándanos y limón  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Carne y verduras mongolas  Arroz integral  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Pan casero de desayuno con limón  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Burrito de frijoles y queso del suroeste  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan brasileño con queso y coco | A.M Merienda  Waffles de pan de maíz  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Macaroni 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  Pollo, Fideos Con Mantequilla Y Queso Parmesano  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Palo de pretzel de pizza suave  Fruta Fresca Entera |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 mantecadas de vainilla horneado en casa  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 limón y frambuesa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pasta Alfredo con Pollo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Mini Empanadas Caseras | A.M Merienda  Palillos de Pan Frances  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  Gachas de arroz con piña y canela  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Espagueti de Bolognesi con pavo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Arroz "POP" Casero de grano entero  Fruta Fresca Entera |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 pan de maíz 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 de desayuno con cacao horneado en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Ensalada de pollo y arroz FRÍA  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan brasileño con queso y coco | A.M Merienda  Panqueques de suero de leche horneados en casa  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Chow mein de pollo  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  Espagueti de Bolognesi con pavo  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Palo de pretzel de pizza suave  Fruta Fresca Entera |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 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 limón y frambuesa casero  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Ragú De Cordero Y Verduras  Arroz con Champiñones  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Pan Delimanjoo  Fruta Fresca Entera | A.M Merienda  ¡Concha casera!  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pavo Chili Con Carne + Vegetales  Arroz integral  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Galleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M Merienda  Waffles de limón integral  Fruta Fresca Entera  Almuerza  Pastel de carne de pavo vegetariano casero  Arroz integral  Vapor/Frescas Verduras  Frescas Frutas  Leche  P.M Merienda  Yogur de vainilla orgánico A2  Delicioso cereal de avena arrollada | A.M Merienda  Avena fría con manzana y canela 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 |
| 30 |  |  |  |  |
| 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 |  |  | 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:
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 |