True Sunshine junio 2025 Menu 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de arándanos y limónFruta Fresca EnteraAlmuerzaCarne y verduras mongolasArroz integralFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPan casero de desayuno con limónFruta Fresca EnteraAlmuerzaBurrito de frijoles y queso del suroesteVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaWaffles de pan de maízFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni 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 EnteraAlmuerzaPollo, Fideos Con Mantequilla Y Queso ParmesanoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPalo de pretzel de pizza suaveFruta Fresca Entera |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de mantecadas de vainilla horneado en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaPan casero de desayuno con limón y frambuesaFruta Fresca EnteraAlmuerzaPasta Alfredo con PolloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPalillos de Pan FrancesFruta Fresca EnteraAlmuerzaPupusas de Frijoles y QuesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaGachas de arroz con piña y canelaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de pan de maíz al horno caseroFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaMini Empanadas Caseras | A.M MeriendaPan de desayuno con cacao horneado en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaEnsalada de pollo y arroz FRÍAFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan brasileño con queso y coco | A.M MeriendaPanqueques de suero de leche horneados en casaFruta Fresca EnteraAlmuerzaChow mein de polloVapor/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 EnteraAlmuerzaEspagueti de Bolognesi con pavoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPalo de pretzel de pizza suaveFruta Fresca Entera |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras | A.M MeriendaMuffin de limón y frambuesa caseroFruta Fresca EnteraAlmuerzaRagú De Cordero Y VerdurasArroz con ChampiñonesFrescas FrutasLecheP.M MeriendaPan DelimanjooFruta Fresca Entera | A.M Merienda¡Concha casera!Fruta Fresca EnteraAlmuerzaPavo Chili Con Carne + VegetalesArroz integralFrescas FrutasLecheP.M MeriendaGalleta De Semilla De Calabaza Y Coco | A.M MeriendaWaffles de limón integralFruta Fresca EnteraAlmuerzaPastel de carne de pavo vegetariano caseroArroz integralVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaYogur de vainilla orgánico A2Delicioso cereal de avena arrollada | A.M MeriendaAvena fría con manzana y canela durante la noche - TazaFruta Fresca EnteraAlmuerzaMacaroni y quesoVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaArroz "POP" Casero de grano enteroFruta Fresca Entera |
| 30 |  |  |  |  |
| A.M MeriendaCereales para el desayunoFruta Fresca EnteraAlmuerzaDeditos de polloVapor/Frescas VerdurasFrescas FrutasLecheP.M MeriendaQueso de ChefablesGalletas caseras |  |  | 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:

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 |