



SEMANALMENTE MENÚ

Del 14 al 17
de septiembre

*WG-Grano Integral

*LS- Bajo en sodio

LUNES

Desayuno

Tarta Pop de Arándanos

Coba

Zumo de uva 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Hot dog

*Pan de perrito caliente WG

Frijoles horneados y ensalada de lechuga romana con aderezo ranch

Naranjas frescas

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

MARTES

Desayuno

Cereales surtidos

Plátano fresco

Zumo de naranja 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Pollo Tikka Masala con arroz integral

Cheez-It *WG

Mezcla de vegetales de California

Manzanas frescas

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

MIÉRCOLES

Desayuno

Surtido de barritas de cereales para el desayuno

Manzanas frescas

Jugo de arándano 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Pita de kofta de ternera con tahini

Lechuga romana, tomates y cebollas

Plátanos frescos

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

JUEVES

Desayuno

Yogur con granola o

Barra de cereales de granola surtida

Zumo de manzana 100%

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Pasta penne con salsa de carne

Cheez-Its *WG

Maíz al vapor

Manzanas frescas

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



SEMANALMENTE MENÚ

Del 14 al 17 de septiembre

Nutricional Hechos

*Los valores nutricionales se muestran con leche entera al 1%. La leche con chocolate desnatada añade 6 g de carbohidratos, 6 g de azúcares totales, 7 g de azúcares añadidos y 80 mg de sodio, a la vez que reduce la grasa total en 2,5 g y la grasa saturada en 1,5 g. Las calorías y las proteínas se mantienen iguales.

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

LUNES

Desayuno

Calorías: 410

Proteínas: 11

g Carbohidratos:

79 g

Grasas: 5 g Grasas

saturadas: 2,5 g Sodio: 270 mg

ALMUERZO

Calorías: 613

Proteínas: 31 g

Carbohidratos:

100 g

Grasas: 17,7 g

Grasas saturadas: 5 g Sodio: 1.000 mg

MARTES

Desayuno

Calorías: 382

Proteínas: 11 g

Carbohidratos:

75 g Grasas:

5,4 g Grasas

saturadas: 2,5 g Sodio: 306 mg

*Tostada de canela

Crunch (1 oz) utilizado para los totales

ALMUERZO

Calorías: 560

Proteínas: 30 g

Carbohidratos:

83 g Grasas:

12,7 g Grasas

saturadas: 4 g Sodio: 498 mg

MIÉRCOLES

Desayuno

Calorías: 412 Proteínas:

Carbohidratos: 11 g;

Grasas: 75 g;

Grasas saturadas: 6,2 g; Sodio: 1,5

g; Sodio: 250 mg

*Cereal Trix

Barras de desayuno utilizadas para totales.

ALMUERZO

Calorías: 573

Proteínas: 26 g

Carbohidratos:

67 g Grasas:

24,5 g Grasas

saturadas: 6,5 g

Sodio: aprox. 700 mg

JUEVES

Desayuno

YOGURT + GRANOLA:

Calorías: 541 Proteínas: 17 g

Carbohidratos:

92 g Grasas:

11,5 g Grasas

saturadas: 2,5 g Sodio:

405 mg BARRA DE CEREAL DE GRANOLA:

Calorías: 391

Proteínas: 11 g

Carbohidratos:

71 g

Grasas: 6 g Grasas

saturadas: 1,5 g Sodio: 250 mg

ALMUERZO

Calorías: 655

Proteínas: 26 g

Carbohidratos:

96 g Grasas:

18,6 g Grasas

saturadas: 5,9 g Sodio: 551 mg