



SEMANALMENTE MENÚ

Del 21 al 24
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

Pizza de pepperoni o queso *WG

Ensalada de lechuga romana y pepino 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 teriyaki

arroz integral

Pimientos asados

Zanahorias

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

Macarrones con queso y carne

Brócoli con aderezo ranch

Maíz al vapor

Coba

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

Tazón de tacos de carne con arroz integral

Frijoles negros y maíz

Plátano fresco

Leche al 1% o leche con chocolate descremada

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



SEMANALMENTE MENÚ

Del 21 al 24 de septiembre

Nutrición 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

PIZZA DE PEPPERONI:

Calorías: 668

Proteínas: 30 g Carbohidratos:

90 g

Grasas: 21,5

g Grasas

saturadas: 8 g Sodio:

1222 mg PIZZA DE

QUESO: Calorías:

635 Proteínas: 30 g

Carbohidratos:

90 g Grasas:

21,5 g Grasas saturadas: 8 g Sodio:

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: 505

Proteínas: 27 g

Carbohidratos:

79 g Grasas:

7,2 g Grasas

saturadas: 2,8 g Sodio: 481 mg

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: 731

Proteínas: 31 g

Carbohidratos:

104 g Grasas:

21,1 g Grasas

saturadas: 7,8 g Sodio: 888 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: 696

Proteínas: 31 g

Carbohidratos:

105 g Grasas:

15,5 g Grasas

saturadas: 6,2 g Sodio: 305 mg