Machine Translated by Google

PSAS
Food Service Dept.

SEMANALMENTE MENÚ

Noviembre
2º-5º

LUNES

DESAYUNO

Tarta Pop de Arándanos
Coba
Zumo de uva 100%
Leche al 1% o leche con chocolate descremada

ALMUERZO

Nuggets de pollo *WG
Puré de patatas y maíz
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 a la naranja
arroz integral
Guisantes y brócoli con aderezo ranch
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

Albóndigas suecas
Macarrones con forma de codo *WG
Guisantes
Banana
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 chili
Palitos de pan con queso
Zanahorias
Plátano fresco
Leche al 1% o leche con chocolate descremada

*WG-Grano Integral
*LS- Bajo en sodio

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Machine Translated by Google

PSAS
Food Service Dept.

SEMANALMENTE

MENÚ

Del 2 al 5 de noviembre

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.

LUNES

DESAYUNO	ALMUERZO
Calorías: 410	Calorías: 490
Proteínas: 11 g	Proteínas: 23 g
Carbohidratos: 79 g	Carbohidratos: 66 g
Grasas: 5 g Grasas saturadas: 2,5 g	Grasas: 15 g Grasas saturadas: 3,5 g
Sodio: 270 mg	Sodio

MARTES

DESAYUNO	ALMUERZO
Calorías: 382	Calorías: 615
Proteínas: 11 g	Proteínas: 32 g
Carbohidratos: 75 g	Carbohidratos: 103 g
Grasas: 5,4 g Grasas saturadas: 2,5 g	Grasas: 13 g Grasas saturadas: 4 g
Sodio: 306 mg	Sodio:

*Tostada de canela Crunch (1 oz) utilizado para los totales

MIÉRCOLES

DESAYUNO	ALMUERZO
Calorías: 412	Calorías: 660
Proteínas: 11 g	Proteínas: 29 g
Carbohidratos: 75 g	Carbohidratos: 100 g
Grasas: 6,2 g Grasas saturadas: 1,5 g	Grasas: 17 g Grasas saturadas: 7 g
Sodio: 250 mg	Sodio:

*Para los totales se utilizaron barritas de cereales Trix para el desayuno.

JUEVES

DESAYUNO	ALMUERZO
Calorías: 541	Calorías: 625
Proteínas: 17 g	Proteínas: 27 g
Carbohidratos: 92 g	Carbohidratos: 88 g
Grasas: 11,5 g Grasas saturadas: 2,5 g	Grasas: 19 g Grasas saturadas: 7 g
Sodio: 405 mg	Sodio

BARRA DE CEREAL DE GRANOLA:
Calorías: 391
Proteínas: 11 g
Carbohidratos: 71 g
Grasas: 6 g Grasas saturadas: 1,5 g
Sodio: 250 mg

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.