Machine Translated by Google

PSAS
Food Service Dept.

SEMANALMENTE MENÚ

30 de noviembre el - 3 de diciembre rd

LUNES

DESAYUNO

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

ALMUERZO

Pizza de queso o pepperoni
Cheez-It *WG
Ensalada de lechuga romana y pepino con aderezo ranch
Naranja fresca
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 rojos y zanahorias asados
Manzana fresca
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

Corn Dog *WG
Maíz al vapor
Brócoli con aderezo ranch
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
Tortillas de maíz WG
Frijoles negros, tomate y cebolla
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

30 de noviembre - 3 de diciembre

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

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: 32 g

Carbohidratos:

94 g

Grasas: 19 g

Grasas saturadas: 8 g

Sodio: 1310 mg PIZZA DE QUES

Calorías: 635

Proteínas: 32 g

Carbohidratos:

94 g

Grasas: 19 g

Grasas saturadas: 8 g Sodio: 122

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: 25 g

Carbohidratos:

85 g

Grasas: 9 g

Grasas saturadas: 3 g Sodio:

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Calorías: 412

Proteínas: 11 g

Carbohidratos:

75 g Grasas: 6,2

g Grasas saturadas: 1,5 g Sodio: 250 mg

*Para los totales se

utilizaron barritas de

cereales Trix para el desayuno.

ALMUERZO

Calorías: 495

Proteínas: 19 g

Carbohidratos:

65 g

Grasas: 19 g

Grasas saturadas: 5 g Sodio

JUEVES

DESAYUNO

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: 700

Proteínas: 42 g

Carbohidratos:

116 g

Grasas: 17 g

Grasas saturadas: 6 g Sodio: 6

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.