

OCTUBRE 2018 - MENÚ DEL PREESCOLAR DEL BURÓ DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 DESAYUNO ½ Tza. Manzana Fresca ½ Tza. Cereal Corn Chex ALMUERZO ½ SANDWICH DE SUNBUTTER & JALEA ½ oz. Queso Mozzarella ¼ Tza. Sopa de Vegetales ¼ Tza. Kiwi Fresco 1 Tajada de Pan Integral PM MERIENDA 1 Pqte. Galletas Crackers de Pecesitos ½ Tza. de Leche Baja en Grasa al 1% 	2 DESAYUNO ½ Tza. Fresas Frescas ½ Tza. Cheerios ALMUERZO 1 CHICKEN CHALUPA (frijoles refritos & queso) ¼ Tza. Lechuga & Tomate / Crema Agria ¼ Tza. Pera Fresca 1 Tortilla Integral de Maíz PM MERIENDA 1 Pqte. Galletas Graham Crackers ½ Tza. de Leche Baja en Grasa al 1%	3 DESAYUNO 1 Banana Fresca ½ Bagel Integral/Queso Crema ALMUERZO ¾ Tza. FRIJOLES PINTO ¼ Tza. Ensalada Espinaca con Cranberries ¼ Tza. Manzana Fresca 1 Porción Pan de Maíz Mexicali Integral PM MERIENDA 2 Paq. Galletas Crackers Integrales ½ Tza. de Leche Baja en Grasa al 1% 1 Cda. Hummus 	4 DESAYUNO ½ Tza. Naranja Fresca ½ English Muffin Integral con Canela ALMUERZO 1 Tza. CHILI Y ARROZ (Carne de pavo molida, queso cheddar, tomate, maíz & arroz integral) ¼ Tza. Pera Fresca PM MERIENDA ½ Tza. Yogurt Natural Bajo en Grasa ½ Tza. Durazno/Piña en Cubitos	5 DESAYUNO 1 Banana Fresca ½ Tza. Cereal Cornflake ALMUERZO 1½ Oz. JAMÓN DE PAVO & QUESO SUIZO (Aderezo de Mayo & Mostaza) ¼ Tza. Brócoli con Aderezo Ranch 1 Tajada de Melón Cantaloupe Fresco 1 Tajada de Pan Integral PM MERIENDA 1 Pqte. Galletas Crackers de Animalitos ½ Tza. de Leche Baja en Grasa al 1% 
8 DESAYUNO ½ Tza. Naranja Fresca ½ Tza. Cereal All Bran ALMUERZO ½ Tza. CHILI DE FRIJOL NEGRO ¼ Tza. Zanahorias Pequeñas (No Aderezo) ¼ Tza. Fresas Frescas 5 Chips de Tortilla de Maíz Integral PM MERIENDA 2 Paq. Galletas Crackers Integrales ½ Oz. Barrita de Queso Cheddar	9 DESAYUNO ½ Tza. Manzana Fresca ½ Tza. Cereal Rice Chex ALMUERZO ½ Tza. CAZUELADA CARNE MOLIDA DE PAVO & ESPAGUETI ¼ Tza. Palitos de Pepino 1 Tajada de Melón Honey Dew PM MERIENDA 1 Banana Fresca ½ Tza. de Leche Baja en Grasa al 1%	10 DESAYUNO ½ Tza. Trozos de Piña ½ Bagel Integral/Queso Crema ALMUERZO 1 Porción CHILAQUILES DE POLLO CON CHIPS DE TORTILLA DE MAÍZ INTEGRAL ¼ Tza. Ensaladade Col ¼ Tza. Trozos de Mango PM MERIENDA ½ Tza. Manzana Fresca 1 Cda. Sunbutter	11 DESAYUNO 1 Banana Fresca ½ Tza. Cereal Corn Chex ALMUERZO ¾ Tza. FRIJOLES ROJOS CAJUN ¼ Tza. Ensalada Mixta de Primavera con Aderezo Italiano ¼ Kiwi Fresco ¼ Tza. Arroz Integral PM MERIENDA ½ Tza. de Brócoli & Tiras de Pimentón/Aderezo Ranch 6 Galletas Crackers Integrales Wheat Thin	12 DESAYUNO ½ Tza. Fresas Frescas ¼ Tza. Yogurt Natural Bajo en Grasa /Granola ALMUERZO 1 WRAP ROLLITO CRUNCHY HAWAIIANO DE POLLO (pollo en cubitos, brócoli, zanahoria, piña & espinaca) ¼ Tza. Pera Fresca 1 Tortilla Integral PM MERIENDA ½ Tza. Mezcla Trail Mix Vámonos de Pesca (corn chex, pretzels, galletas crackers de pecesitos & queso) ½ Tza. de Leche Baja en Grasa al 1%
15 DESAYUNO ½ Tza. Pera Fresca ½ Tza. Cereal Rice Chex ALMUERZO ¾ Tza. CHILI DE VEGETALES (frijol rojo, trigo bulgur, tomate, yogurt, queso cheddar) ¼ Tza. Kiwi Fresco 1 Tortilla Integral PM MERIENDA 2 Paq. Galletas Wheat Crackers ¼ Tza. Queso Cottage Cheese con Piña Triturada 	16 DESAYUNO ½ Tza. Compota de Manzana ½ English Muffin Integral / Sunbutter ALMUERZO ¾ Tza. CAZUELA DE POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL (pollo en cubitos, zanahoria, apio, cebolla, yogurt, arroz integral) ¼ Tza. Ensalada de Espinaca con Aderezo Ranch ¼ Tza. Fresas Frescas PM MERIENDA ½ Tza. Ensalada de Tomate & Zucchini/Aderezo Italiano 6 Galletas Wheat Thin Crackers	17 DESAYUNO 1 Banana Fresca ½ Tza. Cereal Kix ALMUERZO 1½ Ozs. TACOS DE PAVO CON QUESO ¼ Tza. Lechuga & Tomate Picados ¼ Tza. Trozos de Mango 2 Mini Tortillas de Maíz Integrales PM MERIENDA 1 Naranja Fresca 1 Huevo Duro 	18 DESAYUNO ½ Tza. Fresas Frescas ½ Tajada de Pan de Canela Integral ALMUERZO ¾ Tza. GUISANTES DE CABECITA NEGRA ¼ Tza. Ensalada Verde Mixta/Aderezo de Frambuesa ¼ Tza. Naranja Fresca 1 Porción de Pan de Maíz Integral PM MERIENDA ½ Tza. Pepino & Palitos de Zanahoria/Dip de Cebolla y Eneldo 2 Paq. Galletas Crackers Integrales	19 DESAYUNO 1 Banana Fresca ½ Tza. Cheerios ALMUERZO 1½ Oz. PAVO ASADO & QUESO (Aderezo de Mayo & Mostaza) ¼ Tza. Hojas de Lechuga Verde & 1 Rodaja de Tomate ¼ Tza. Manzana Fresca ½ Panecillo Integral PM MERIENDA – HORMIGAS SOBRE UN TRONCO ¼ Tza. Palitos de Apio 1 Cda. Sunbutter / Uvas Pasas ½ Tza. de Leche Baja en Grasa al 1% 
22 DESAYUNO ½ Tza. Manzana Fresca ½ Tza. Cereal Corn Chex ALMUERZO 1 Tza. *QUINOA CON QUESO & VEGETALES (brócoli & zanahoria rallada) ¼ Tza. Fresas Frescas PM MERIENDA ½ Tajada Pan de Uvas Pasas 1 Cda. de Sunbutter 	23 DESAYUNO ½ Tza. Naranja Fresca ½ Bagel Integral/Queso Crema ALMUERZO 1½ Ozs. PAVO A LA BARBACOA ¼ Tza. Ensalada de Espinaca/Aderezo de Frambuesa ¼ Tza. Kiwi Fresco ½ Pan Integral para Hamburguesa PM MERIENDA – WRAP DE VEGETALES 1 Tortilla Integral ½ Tza. Espinaca & Zanahoria Rallada 1 Cda. Hummus	24 DESAYUNO ½ Tza. Trozos de Piña ½ English Muffin Integral/Sunbutter ALMUERZO 1 Tza. *JAMMIN JAMBALAYA (pollo en cubitos, tomate, okra & arroz integral) ¼ Tza. Ensalada de Col Arco Iris ¼ Tza. Mandarina Fresca PM MERIENDA ½ Tza. Manzana Fresca ½ oz. Tajada Queso Cheddar	25 DESAYUNO 1 Banana Fresca ½ Tza. Cereal Cornflake ALMUERZO 1 PIZZA MEXICANA (frijoles refritos, pasta de tomate, salsa & queso mozzarella) ¼ Tza. Lechuga & Tomate Picados ¼ Tza. Trozos de Mango 1 Tortilla Integral de Harina PM MERIENDA ½ Tza. Brócoli & Coliflor / Aderezo Ranch 1 Pq. Galletas Crackers Fish Pretzel	26 DESAYUNO ½ Tza. Manzana Fresca ½ Tajada de Tostada Integral de Canela ALMUERZO 1½ Ozs. ENSALADA DE ATÚN ¼ Tza. Zanahorias Pequeñas (No Aderezo) ¼ Tza. Fresas Frescas 1 Tjda. Pan Integral PM MERIENDA ¼ Tza. Pico De Gallo Casero 5 Chips Tortilla de Maíz Integrales ½ Tza. de Leche Baja en Grasa al 1%
29 DESAYUNO ½ Tza. Naranja Fresca ½ Tza. Cereal Bran ALMUERZO ¾ Tza. FRIJOLES NEGROS CUBANOS ¼ Tza. Ensalada Zanahoria & Piña ¼ Tza. Kiwi Fresco ¼ Tza. Arroz Integral PM MERIENDA 2 Paq. Galletas Ritz Crackers 1 Cda. Sunbutter	30 DESAYUNO ½ Tza. Manzana Fresca ½ Tza. Cereal Kix ALMUERZO ¾ Tza. *CARNE MOLIDA DE PAVO & ARROZ ESPAÑOL (carne molida de pavo, tomate, pimentón verde, cebolla) ¼ Tza. Pera Fresca PM MERIENDA ½ Tza. Zucchini & Tiras de Pimentón Rojo ½ Tza. Dip de Queso Cottage Cheese	31 DESAYUNO 1 Banana Fresca ½ Tza. Cereal Corn Chex ALMUERZO 1½ Ozs. JAMÓN DE PAVO & QUESO CHEDDAR (Aderezo de Mayonesa & Mostaza) ¼ Tza. Lechuga de Hoja Verde & Tajada de Tomate ¼ Tza. Mandarina Fresca 1 Tjda. Pan Integral PM MERIENDA 1 Barrita de Queso Cheddar 6 Galletas Wheat Thin Crackers	 TODOS LOS DESAYUNOS Y ALMUERZOS SE SIRVEN CON LECHE BAJA EN GRASA AL 1% *Indica vegetal incluido en el plato principal SE OFRECE AGUA DURANTE TODO EL DÍA	