**Marzo EHS Menu –2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes-26th**  **Desayuno**: Muffin Inglés\* con Jalea, Taza de Peras, y Leche  **Almuerzo**: Revuelto de Tofu de Estilo Suroeste con Tortilla de Trigo\*, Queso Rallado, Vegetales Mixtos, Kiwi, y Leche  **Refrigerio**: Galletas de Trigo\* y Barrita de Queso Cheddar | **Martes-27th**  **Desayuno**: Pan de Calabaza, Taza de Duraznos, y Leche  **Almuerzo**: Rebanadas de Pavo y  Queso, Pan de Trigo\*, Ensalada con Aderezo Ranch, Taza de Peras, y Leche  **Refrigerio**: Palitos de Pepino con  Salsa de Verduras | **Miércoles-28th**  **Desayuno**: Yogur, Taza de Peras, y Leche  **Almuerzo**: Carne de Res y Arroz Integral\*, Guisantes Cocidos, Taza de Mandarinas, y Leche  **Refrigerio**: Manzana y Pretzel Blando | **Jueves- 29th**  **Desayuno**: Requesón, Taza de Duraznos, y Leche  **Almuerzo**: Huevos Verdes y Jamón de Pavo, Tostada Francesa de Manzana Y Canela, Plátano, y Leche  **Refrigerio**: Palitos de Calabacín con Hummus | **Viernes- 1st**  **Desayuno**: Muffin de Salvado,  Puré de Manzana, y Leche  **Almuerzo**: Ensalada de Huevos,  Pan de Trigo\*, Ensalada con Aderezo Ranch, Taza de Mangos, y Leche  **Refrigerio**: Galletas Goldfish y Taza de Peras |
| **Lunes- 4th**  **Desayuno**: Cereal – Toasty O's  Taza de Frutas Tropicales, Leche  **Almuerzo**: Curry de Verduras con Garbanzos, Arroz Integral\*,  Zanahorias Cocidas,Taza de Mandarinas, y Leche    **Refrigerio**: Yogur y Taza de Peras | **Martes- 5th**  **Desayuno**: Rosquilla de Trigo\* con Queso Crema, Plátano, y Leche  **Almuerzo**: Sándwich de Pollo a la Parmesana sobre Pan de Trigo\*, Brócoli Cocido, Taza de Duraznos, y Leche  **Refrigerio**: Melón Dulce y Barrita de Queso | **Miércoles- 6th**  **Desayuno**: Muffin de Manzana y Canela, Taza de Peras, y Leche  **Almuerzo**: Atún con Frijoles Negros y Maíz cocinado en Salsa Estilo Enchilada, Arroz Integral\*, Taza de Mandarinas, y Leche    **Refrigerio**: Bayas con Mantequilla de Semillas de Girasol enrolladas en una Tortilla de Trigo | **Jueves- 7th**  **Desayuno**: Salsa de Yogur y Frutas, Manzana, y Leche  **Almuerzo**: Sopa de Brócoli y Queso Cheddar, Queso Cheddar Rallado, Panecillo de Trigo\*, Piña, y Leche  **Refrigerio**: Muffin de Plátano\* y Puré de Manzana | **Viernes- 8th**  **Cerrados** |
| **Lunes- 11th**  **Desayuno**: Muffin de Manzana y Canela, Taza de Papaya, y Leche  **Almuerzo**: Queso Rallado, Pasta Penne Integral con Salsa Marinara, Manzana, Brócoli, y Leche  **Refrigerio**: Palitos de Calabacín  con Hummus | **Martes- 12th**  **Desayuno**: Barrita de Queso, Taza de Mandarinas, y Leche    **Almuerzo**: Ensalada de Pollo al Curry, Pan de Trigo\*, Ensalada de Col, Kiwi, y Leche  **Refrigerio**: Pretzel Blando y Taza de Peras | **Miércoles- 13th**  **Desayuno**: Muffin Inglés\* con Jalea, Kiwi, y Leche  **Almuerzo**: Albóndigas Suecas, Puré  de Papas, Panecillo de Trigo\*  Zanahorias Cocidas, Taza de Peras, y Leche  **Refrigerio**: Batido de Frutas y  Galletas Goldfish | **Jueves- 14th**  **Desayuno**: Cereal – Rice Crispy, Manzana, y Leche  **Almuerzo**: Sloppy Joe de Pavo, Pan de Trigo\*, Ensalada con Aderezo Ranch, Taza de Duraznos, y Leche  **Refrigerio**: Galletas de Trigo y  Barrita de Queso Cheddar | **Viernes- 15th**  **Desayuno**: Muffin de Plátano,Taza de Mandarinas, y Leche    **Almuerzo**: Ensalada de Atún enrollada en una Tortilla de Trigo\*, Palitos de Calabaza Amarilla, Manzana, y Leche  **Refrigerio**: Yogur y Fresas |
| **Lunes- 18th**  **Desayuno**: Cereal – Corn Flakes, Taza de Duraznos, y Leche  **Almuerzo**: Sándwich de Queso a la Plancha, Sope de Tomate, Taza de Mangos, y Leche  **Refrigerio**: Panecillo de Trigo con Jalea y Kiwi | **Martes- 19th**  **Desayuno**: Huevo Duro, Taza de Peras, y Leche  **Almuerzo**: Ensalada de Pavo y Jamón, Pan de Trigo\*, Rebanadas de Pepinos, Piña, y Leche  **Refrigerio**: Puré de Manzana, y  Galletas de Trigo | **Miércoles- 20th**  **Desayuno**: Avena con Bayas que se cocina durante la noche, Plátano, y Leche  **Almuerzo**: Pollo Alfredo con Pasta Penne, Judías Verdes y Tomates, Taza de Peras, y Leche  **Refrigerio**: Pan de Maíz y Taza de Mandarinas | **Jueves- 21st**  **Desayuno**: Pan de Calabaza, Taza de Mandarinas, y Leche  **Almuerzo**: Albóndigas con Salsa Marinara sobre Pan de Trigo\*, Brócoli Cocido, Cantalupo, y Leche  **Refrigerio**: Mezcla de Cereales Chex de Fresa y Yogur y Barrita de Queso | **Viernes- 22nd**  **Desayuno**: Plátano con Mantequilla de Semillas de Girasol enrollado en una Tortilla de Trigo y Leche  **Almuerzo**: Ensalada de Huevos,  Pan de Trigo\*, Ensalada con Aderezo Italiano, Taza de Mandarinas, y Leche  **Refrigerio**: Salsa de Yogur y Frutas con Manzana |
| **Lunes- 25th**  **Desayuno**: Wafle de Vainilla\*,  Taza de Ensalada de Frutas con Cerezas, y Leche  **Almuerzo**: Pasta Primavera al Pesto\*, Queso Rallado, Espárragos, Manzana, y Leche  **Refrigerio**: Rosquilla de Trigo\*  con Queso Crema, y Plátano | **Martes- 26th**  **Desayuno**: Pan de Calabacín\*, Taza de Mandarinas, y Leche  **Almuerzo**: Hamburguesa, Pan de Trigo\*, Salsa de Tomate, Ensalada de Col, Piña, y Leche  **Refrigerio**: Galletas Goldfish y Manzana | **Miércoles- 27th**  **Desayuno**: Barrita de Queso, Taza de Peras, y Leche  **Almuerzo**: Pedacitos de Pollo y Wafles  de Arce, Zanahorias Cocidas, Kiwi,  y Leche  **Refrigerio**: Panecillo de Trigo con  Jalea y Taza de Mandarinas | **Jueves- 28th**  **Desayuno**: Cereal – Rice Crispy, Manzana, y Leche  **Almuerzo**: Frijoles Refritos, Tortilla  de Trigo\*, Queso Rallado, Arroz Español de Coliflor, Cantalupo, y Leche  **Refrigerio**: Taza de Peras y Yogur | **Viernes- 29th**  **Cerrados** |

**“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.”**

**\*Alimentos Integrales**