**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 yBarrita 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**