

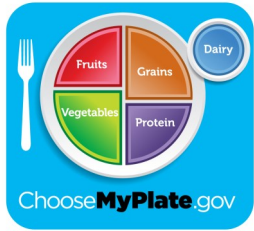
# Marzo 2017 - Menú de Almuerzo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves



**6**  
 Sopa Tailandesa con arroz, Huevo Duro, Tajadas de Pepino, Albaricoque

**7**  
 Frijoles al horno Estilo de Cena, Pan de Maíz, Sandía, Col

**8**  
 Sopa Cremosa de Papa, Sándwich de Queso Plátano

**9**  
 Chili de Frijoles Negros, Ensalada Verde, Pan Crostini, Naranjas

**13**  
 Sopa de Verduras, Queso y Galletas Saladas, Peras

**14**  
 Guiso de tres colores de Frijoles y maíz, Pan Francés, Puré de Manzana

**15**  
 Guiso de Carne Encurtida con Repollo, Pan Rústico, Ensalada de Fruta con Plátano, Kiwi, Peras y Menta

**16**  
**NO HAY ESCUELA**

**20**  
 Sopa de chícharos, Galletas Saladas Integrales, Coliflor, Manzanas Dulces

**21**  
 Cacerola de Enchilada de Queso y Calabacita, con Col de Cilantro y Aderezo de Crema, Plátano

**22**  
 Pasta y Frijoles (Ditalini Pasta con sopa de Arándano rojo), Ensalada de Espinacas, Fruta Fresca

**23**  
 Ensalada de Hierbas y trigo con Lentejas, Limón, Menta, Pepino, Huevo Duro, Piña

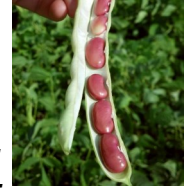
**27**  
 Sopa de Frijol Blanco, Zanahoriás, Bebés, Dip de la Casa, Palitos de Pan, Kiwi Partido

**28**  
**Martes de Taco**  
 Carne, Frijoles, Salsa, Queso, Lechuga, Tortillas, Naranjas

**29**  
 Pastel del Pastor con Pavo, Papa, Chícharos, Zanahorias, Pan Integral, Manzanas con Canela

**30**  
 "Papitas" de Zanahoria con Ketchup, Pan de Papa y Romero, Huevos Duros, Kiwi y Peras

*¡Frijoles, Frijoles, Frijoles!*



Los frijoles son una excelente y económica fuente de pro-

teína que están llenas de fibra y sabor!



Traten de sembrar frijoles secos en una taza con tierra. A

su niño le encantará el ponerle agua diariamente y ver cómo germinan! ¡Disfruten!



¡Hay más de 40,000 variedades de frijoles! Prueben una variedad nueva hoy, tal y cómo: ¡Garbanzo, blancos, lentejas, faba, o judías negras!

Beans can help stretch your food dollars. They are a great source of protein, just like meat. Cooking meals with

**No se usan cacahuetes, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo**

**Cada Día se le ofrece a su niño 1/2 taza de fruta, 1/2 taza de verduras, 1.5 onzas de proteína, 6 onzas de leche y 1.5 onzas de productos de grano el cuál provee 1/3 de sus necesidades nutritivas.**