

# Marzo 2017 - Menú de Desayuno y Merienda

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Marzo es el Mes  
 Nacional de



Celebre este mes desarrollando nuevas metas nutritivas para su familia. Pueden:

¡Prueben una  
 verdura nueva  
 cada semana!



¡Tomen más  
 agua en lugar  
 de bebidas  
 con azúcar!

¡Eviten los estantes de meriendas, dulces y sodas!



¡Desarrollen un menú semanal y cocinen en casa!

Deje que su niño le ayude a preparar meriendas nutritivas



¡Sirvan comidas con todos



No se usan cacahuates, 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.

AM  
 Desayuno:  
 Cereal Chex  
 Jugo de Arándano Rojo

PM  
 Merienda:  
 Merienda Mixta  
 Jugo de Arándano Rojo

1  
 Bagel de Arándano Azul  
 Albaricoque  
 Bagel de Arándano Azul  
 Albaricoque

2  
 Galletas Graham  
 Plátano  
 Galletas Graham  
 Plátano

6  
 Cereal Chex  
 Jugo de Arándano Rojo  
 Merienda Mixta  
 Jugo de Arándano Rojo

7  
 Yogur, Granola y Mantequilla de Girasol con Duraznos  
 Yogur, Granola y Mantequilla de Girasol con Duraznos

8  
 Panecillo Ingles  
 Tajadas de Queso  
 Puré de Manzana  
 Palitos de Zanahoria  
 Humus

9  
 Panquecito de Fruta y Especies  
 Peras  
 Panquecito de Fruta y Especies, Peras

13  
 Corn Flakes  
 Jugo de Manzana  
 Pretzels  
 Puré de Manzana

14  
 Merienda Mixta  
 Duraznos  
 Merienda Mixta  
 Duraznos

15  
 Bagel de Pesto  
 Crema Batida Queso, Plátano  
 Bagel de Pesto  
 Crema Batida Queso, Plátano

16  
 NO HAY ESCUELA

20  
 Cereal Life  
 Jugo de Uva  
 Pan de Pretzel  
 Mantequilla de Girasol, Jugo de Uva

21  
 Torta de Arroz  
 Naranjas  
 Palitos de Queso  
 Naranjas

22  
 Panquecito de Arándano Azul, Peras  
 Panquecito de Arándano Azul, Peras

23  
 Pretzel Suave  
 Mostaza con Miel  
 Puré de Manzana  
 Pretzel Suave  
 Mostaza con Miel  
 Puré de Manzana

27  
 Cheerios  
 Jugo de Naranja  
 Queso y Triscuits  
 Jugo de Naranja

28  
 Requesón  
 Trocitos de Piña  
 Requesón  
 Trocitos de Piña

29  
 Cereal Chex  
 Fruta Mixta  
 Pretzels Duros  
 Fruta Mixta

30  
 Moras Horneadas  
 Yogur  
 Moras Horneadas  
 Yogur