

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Sándwich de jamón y queso
Macaroni Alfredo con pollo
Hamburguesa con queso

Vegetales mixtos, Zanahorias,
Ensalada César, Manzana y
Duraznos picados

3

Ensalada César de pollo y pan
Muslo de pollo glaceado y pan
Nachos caminates

Maiz Azteca, Brocoli fresco,
Ensalada jardinera,
Pera picada y Naranjas
cortadas

4

Sándwich de pavo y queso
Sándwich de pollo
Pasta Penne al horno (V)

Papas cortadas, Palitos de celery,
Ensalada, Compota de manzana y
Banana

5

Sándwich Americano
Pollo a la Parmesana
Mini salchichas en pan de maiz

Frijoles horneados, Brocoli fresco,
Ensalada jardinera, Frutas mixtas y
Naranjas cortadas

6

Sándwich Americano
Enchilada Suiza con pollo
Pizza de queso (V)

Brocoli y zanahorias asados,
zanahorias crudas, ensalada,
manzanas con canela y banana

Este mes resaltamos: las fresas.

9

Caja Bento
Macaroni con queso (V)
Hamburguesa vegetariana (V)

Brócoli asado, zanahorias
crudas, ensalada César,
manzana y durazno picados

10

Ensalada del Chef
Pasta Alfredo con pollo
Nachos de papas

Vegetales mixtos, brocoli
fresco, ensalada, naranjas y
peras picadas

11

Sándwich de jamón y queso
Tazón de pollo en pedacitos
Perro caliente

Frijoles horneados, brocoli
fresco, ensalada, banana,
compota de manzanas

12

Sándwich de jamón y queso
Espaguetis con albóndigas
Tazón de pollo Teriyaki con arroz

Brócoli y zanahoria asados,
zanahorias frescas, ensalada,
naranjas y frutas mixtas

13

Envuelto de pollo
Sándwich de queso caliente
Pizza de queso (V)

Batatas fritas, celery, ensalada,
manzanas con canela y
bananas

Usamos ingredientes locales cuando están disponibles

16

Caja Bento Pizza
Sándwich de pollo
Desayuno por almuerzo:
Panquecas y huevos revueltos (V)

Papas Tater, manzanas horneadas
con canela, zanahorias frescas,
ensalada César, manzanas y
duraznos picados

17

Quesadilla de pollo
Lasagna enrollada
Sándwich de pavo y queso

Brócoli y zanahorias asadas,
brócoli fresco, ensalada,
peras picadas

18

Sándwich de pollo BBQ
Nachos con frijoles refritos y queso
Ensalada de pollo crujiente

Frijoles refritos, celery, ensalada,
compota de manzana y banana

19

Sándwich Americano
Nuggets de pollo
Mini salchichas envueltas en
pan de maiz

Papas Emoji, ejotes, brocoli
fresco, ensalada, frutas mixtas,
naranjas cortadas

20

Macaroni con carne
Pizza de queso
Envuelto de pollo Buffalo

Vegetales mixtos,
zanahorias frescas,
ensalada, manzanas con
canela

Diariamente se ofrece una variedad de leche descremada o baja en grasa

23

Sándwich de jamón y queso
Ravioli de queso (V)
Nuggets de pollo

Vegetales mixtos, zanahorias
frescas, ensalada César,
manzanas y duraznos picados

24

Sándwich de jamón y queso
Hamburguesa con queso
Macaroni con queso (V)

Frijoles horneados, brócoli
fresco, ensalada, peras picadas
y naranjas cortadas

25

Ensalada del Chef
Pizza de Pepperoni
Chili con Fritos

Brócoli y zanahorias asados,
celery, ensalada, compota de
manzana y bananas

26

Caja Bento
Sándwich de pollo
Taco Quesadilla

Papas ralladas Tater, brócoli,
ensalada, frutas mixtas y
naranjas cortadas

27

Sándwich de pavo y queso
Perro caliente
Milanesas de carne

Pure de papa con Gravy,
ejotes, zanahorias, ensalada,
manzanas con canela y
bananas

(V) denota platillo vegetariano (P) denota contiene puerco

30

31

freshpick
for better health
in schools



Nutrición y salud dental

¿Puede una manzana al día realmente mantener alejado al médico? ¿El azúcar realmente causa caries? Estas preguntas se hacen con frecuencia sobre los dientes, así que aclaremos algunas de las historias verdaderas y posibles malentendidos sobre la salud dental y la nutrición. Primero, si su ingesta nutricional es pobre, a menudo sus dientes serán los primeros en mostrar signos de que su cuerpo carece de nutrientes clave. Según MyPlate, un sitio web del Centro de Política y Promoción de la Nutrición, una agencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, una dieta equilibrada y saludable debe incluir:

- Frutas y verduras: Combinadas, estas deben cubrir la mitad de su plato en las comidas.
- Granos: Al menos la mitad de los granos que come deben ser granos enteros, como avena, pan integral y arroz integral.
- Productos lácteos: Elija alimentos lácteos bajos en grasa o sin grasa con mayor frecuencia.
- Proteína: Haga opciones de proteína magra, como carne magra de aves de corral y pescado sin piel. Varía tus opciones de proteínas puedes incluir también huevos, frijoles, guisantes y legumbres. Come al menos ocho onzas de mariscos a la semana.

Como parte de una dieta saludable, es importante tener en cuenta que los alimentos que consume y las bebidas que bebe pueden tener una influencia directa en la incidencia y progresión de la caries dental. El azúcar no solo dañará potencialmente los dientes, sino que casi cualquier tipo de carbohidrato puede ser problemático. Las bacterias en nuestra boca usan carbohidratos para los alimentos, por lo que cuando reduce el azúcar en su dieta, reduce automáticamente su riesgo de caries. También es muy importante cepillarse los dientes después de comer cualquier tipo de alimento. Como mínimo, debe cepillarse los dientes por la mañana y por la noche y asegurarse de ver a un dentista cada seis meses.



Sodexo is committed to promoting healthier food choices and encourages students and families to use the USDA MyPlate to build healthy and balanced meals.

liftoffsplayground.com

MENU DEL DESAYUNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
May 2 Pan Biscuit con salchicha Manzanas rebandas	May 3 Pan de arandanos Duraznos picados	May 4 Palitos de tostada Francesa Manzanas rebandas	May 5 Pan Biscuit con pollo glaseado en miel Banana	May 6 Cereal de tostada crujiente de canela Mixed Fruit
May 9 Sándwich de desayuno Americano Manzanas rebandas	May 10 Pancakes Duraznos picados	May 11 Pop Tart de fresa Frutas mixtas	May 12 Desayuno en Taco Naranjas cortadas	May 13 Pan de canela enrollado Compota de manzana
May 16 Barra de cereal Pera picadas	May 17 Pancakes Frutas mixtas	May 18 Pan de Banana Naranjas cortadas	May 19 Pan Biscuit con huevo y queso Banana	May 20 Galleta de avena Compota de manzana
May 23 Panecillos de canela Frutas mixtas	May 24 Desayuno en Pizza Naranjas cortadas	May 25 Palitos de tostada Francesa Banana	May 26 Pan Biscuit con salsa Gravy Duraznos picados	May 27 Waffles Compota de manzana
May 30	May 31			

Revisado: 4/14/2022

Receta con la fruta que resaltamos este mes

SALSA CON FRESAS Y TORTILLAS DE MAÍZ HORNEADAS

- ½ taza cebolla morada picada pequeñamente
- 1 jalapeño picado muy pequeño
- 1 pimentón amarillo picado medianamente
- 1 pimentón verde picado medianamente
- ½ pepino picado medianamente
- 1 pinta de fresas picadas en trozos grandes
- ½ taza de piña picada medianamente
- ½ taza de hojas de cilantro
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta al gusto
- Tortillas horneadas ondas o profundas

1. Prepara todos los ingredientes como se indica
2. En un tazón de tamaño mediano mezclar todos los ingredientes excepto por los chips.
3. Servir la salsa con los chip a un lado.

Una variedad de leche descremada y baja en grasa se ofrece diariamente

El menú este sujeto a cambios en base a la disponibilidad de productos.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

La información nutricional está disponible a petición.