

**MONDAY**

**TUESDAY**

**WEDNESDAY**

**THURSDAY**

**FRIDAY**

**1**

**2**

**1**

Sándwich Americano  
 Brunch 4 Almuerzo - Tostada Francesa,  
 Huevos, Enlace De Salchicha  
 Pizza de peperoni

Barra de jardín  
 Manzanas con pasas y canela al horno  
 Leche

**2**

Nuggets De Pollo Con Nudo De Ajo  
 perro de maíz  
 Envoltura César De Pollo

Barra de jardín  
 monedas de zanahoria  
 Puré De Patatas Y Salsa  
 Leche

**3**

Pizza de queso  
 Hamburguesa  
 Caja de fiesta de molinete

Barra de jardín  
 Verduras mixtas  
 Leche

Variedad de leche sin grasa y baja en grasa que se ofrece diariamente

**6**

Panecillos Rellenos De Mozzarella Con  
 Marinara  
 Muslo de pollo empanizado con palito de  
 pan  
 Sándwich de Jamón y Queso

Barra de jardín  
 Judías verdes  
 Leche

**7**

Lasaña de lemera con palitos de pan  
 Pollo y gofres  
 Envuelto de pollo búfalo

Barra de jardín  
 Calabaza De Verano Asada  
 Leche

**8**

Pizza de queso  
 Nachos De Frijoles Y Queso  
 Wrap De Pollo Crujiente

Barra de jardín  
 Frijoles pintos  
 Leche

**9**

Perro caliente torcido  
 Pollo a la Naranja con Arroz  
 Sándwich de mantequilla de sol y mermelada

Barra de jardín  
 Chicharos  
 Leche

**10**

Sandwich de queso fundido  
 Pizza de peperoni  
 Envoltura César De Pollo

Barra de jardín  
 Patatas dulces fritas  
 Leche

Garden Bar - Variedad de Frutas y Verduras.

**13**

Sándwich Americano  
 Pasta penne al horno con nudo de ajo  
 Sándwich de pollo

Barra de jardín  
 Judías verdes  
 Leche

**14**

Pizza de queso  
 Hamburguesa  
 Caja de fiesta de molinete

Barra de jardín  
 brócoli asado  
 Leche

**15**

Sándwich De Costilla De Cerdo A La Barbacoa  
 Nuggets De Pollo Con Rollo  
 Parfait de fresa/plátano con queso en  
 tiras

Barra de jardín  
 papas fritas sonrientes  
 Leche

**16**

Totchos formidos  
 Quesadillas de Queso  
 Wrap De Pollo Crujiente

Barra de jardín  
 maíz tostado  
 Leche

**17**

Pizza de queso  
 Muslo de pollo glaseado con palito de  
 pan  
 Sándwich de mantequilla de sol y mermelada

Barra de jardín  
 Frijoles Horneados  
 Puré de papas con salsa  
 Leche

**20**

Día del Presidente

**21**

No hay clases

**22**

Pan Relleno De Mozzarella Con Salsa  
 Marinara  
 Kidzable: pepperoni italiano  
 Nachos de carne y queso

Barra de jardín  
 Verduras mixtas  
 Leche

**23**

perro de maíz  
 Enchilada De Pollo  
 Sándwich de Pavo y Queso

Barra de jardín  
 Verduras mixtas  
 Leche

**24**

Sub de albóndigas  
 Pizza de peperoni  
 Sándwich de mantequilla de sol y mermelada

Barra de jardín  
 Monedas de zanahoria sazonadas  
 Leche

**27**

**28**

## Which is Better - Fresh or Frozen Produce?

Frozen foods get a bad rap for being processed junk, but the truth is that some of the healthiest foods on the market are in the freezer section. As soon as a fruit or vegetable is picked, it begins to lose nutrients. By freezing fruits and veggies shortly after they're harvested, they're allowed to fully ripen, which means they're chock-full of vitamins, minerals and antioxidants, and freezing "locks in" many of their nutrients. Examination of frozen produce has revealed higher levels of antioxidants, including polyphenols, anthocyanins, lutein, and beta-carotene. Freezing also rarely destroys nutrients.

In one report, the vitamin C content in fresh broccoli plummeted by more than 50% within a week, but dipped by just 10% over an entire year when frozen. In addition to the superior nutrient profile (because freezing preserves food), no unwanted additives are needed in bags of frozen goodies, like spinach and strawberries. In addition, most frozen fruit and veggies packages include single-word ingredient lists - simply the fruit or veggie itself. Finally, frozen produce requires no washing, peeling or chopping. This makes it super easy to add to any meal at home when time is limited.



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

[www.liftoffspairport.com](http://www.liftoffspairport.com)

## BREAKFAST MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		Pizza de desayuno Plátano Surtido de Leche y Jugo	Galleta con Gelatina Pasas Surtido de Leche y Jugo	Tostadas de canela barra crujiente Rodajas de manzana Surtido de Leche y Jugo
Cereales Surtidos c/ Tostada, Galletas Graham, o Queso de hebra Coba Surtido de Leche y Jugo	Bocaditos De Salchicha Rodajas de naranja Surtido de Leche y Jugo	Cereales Surtidos con Tostadas, Galletas Graham o queso en tiras Coba Surtido de Leche y Jugo	Jamón y queso Panque Ingles Pasas Surtido de Leche y Jugo	Palitos de tostadas francesas Rodajas de manzana Surtido de Leche y Jugo
Cereales Surtidos c/ Tostada, Galletas Graham, o Queso de hebra Coba Surtido de Leche y Jugo	Rollo de canela Naranja Surtido de Leche y Jugo	Pizza de desayuno Plátano Surtido de Leche y Jugo	Galleta con Gelatina Pasas Surtido de Leche y Jugo	Tostadas de canela barra crujiente Rodajas de manzana Surtido de Leche y Jugo
Día del Presidente	No hay clases	Cereales Surtidos c/ Tostada, Galletas Graham, o Queso de hebra Plátano Surtido de Leche y Jugo	English Muffin con Jamón Pasas Surtido de Leche y Jugo	Palitos de tostadas francesas Rodajas de manzana Surtido de Leche y Jugo
Cereales Surtidos c/ Tostada, Galletas Graham, o Queso de hebra Coba Surtido de Leche y Jugo	Bocaditos De Salchicha Sonrisas naranjas Leche Surtida y jugo			

## Fresh Pick Recipe

### GLAZED CARROTS WITH ORANGE SAUCE (SERVES 5)

- 3 cups fresh, cooked carrots
- 1 teaspoon canola/olive oil blend
- 4 ounces frozen orange juice
- 1 1/2 teaspoons cornstarch
- 1 tablespoon brown sugar
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1 tablespoon parsley (dried)

1. Toss carrots in oil and arrange on a parchment lined sheet pan in a single layer. Bake carrots in a 350°F standard oven for 15-18 minutes and the carrots are slightly crunchy.
2. Combine orange juice, cornstarch, brown sugar and pepper in a 4" oven safe pan and bake at 350°F for 10 minutes or until sauce thickens at 160°F or above for 15 seconds.
3. Carefully transfer cooked carrots to serving pan.
4. Pour hot orange dressing over carrots and gently toss until carrots are evenly coated. Garnish with parsley.

**NUTRITION FACTS:**  
57 calories, 1g fat,  
55mg sodium, 3g fiber

La primavera ya casi está aquí!!!!

**freshpick**  
for better health.  
by sodexo



Nutrition Information is available upon request.

**sodexo**