

Menú Pre K 4 SA - VEGETARIANO



	Lunes Agosto 15, 2022	Martes Agosto 16, 2022	Miércoles Agosto 17, 2022	Jueves Agosto 18, 2022	Viernes Agosto 19, 2022
DESAYUNO	Muffin de arándanos 1 porción Pedazos de manzana/entero 1 porción Leche 1 porción	Palitos de Pan Frances 1 porción Mandarinas 1/2 taza Leche 1 porción Mandarines 1/2 taza Miel 1 porción	Avena con canela y manzana 1/2 taza Pure de Manzana 1/2 taza Uvas Secas 1 porción Leche 1 porción	Sándwich de pan inglés 1 porción Huevo y Queso 2 onzas Gajos de Naranja 4 porciones Leche 1 porción	Tazón de Cereal 1 porción Plátano Fresco 1 porción Leche 1 porción
COMIDA	Burrito de Frijoles y Queso 1 porción Elote Mexicali 1/4 taza Mandarinas 1/4 taza Leche 1 porción	Espagueti con tofu 1/2 taza Tofu 1/4 taza Pasta integral 1/4 taza Ejotes 1/4 taza Duraznos 1/4 taza Leche 1 porción	Hamburguesa vegetariana con pan 1 porción Pedazos de Queso 1 porción Pure de papa dulce 1/4 taza Fruta mixta 1/4 taza Leche 1 porción Salsa de Tomate 1 porción	Fajita de Tofu 1 porción Mozzarella Rallada 0.5 onzas con calabaza, elote, pimientos 1/4 taza Arroz español 1/4 taza Pedazos de manzana con canela 1/4 taza Leche 1 porción	Ensalada de Thai Tofu 1 porción Arroz con cilantro y limón 1/4 taza Lechuga Romana 1/2 taza Gajos de Naranja 4 porciones Aderezo Thai 1 porción Leche 1 porción
REFRIGERIO	Pure de manzana y fresa 4 onzas Galletas Graham integral 1 onza	Yogur de fresa y plátano 4 onzas Pera Fresca 1 porción	Zanahorias pequeñas 1/2 taza Papas integrales de Sol 1 onza	100% Jugo de ponche 4 onzas Galletas saladas integrales 1 onza	Chex Mix tradicional 1 onza Queso de hebra 1 onza

	Lunes Agosto 22, 2022	Martes Agosto 23, 2022	Miércoles Agosto 24, 2022	Jueves Agosto 25, 2022	Viernes Agosto 26, 2022
DESAYUNO	Pan de plátano 1 porción Pedazos de manzana/entero 1 porción Leche 1 porción	Tazon de Cereal 1 porcion Peras 1/2 taza Leche 1 porcion	Sándwich de croissant 1 porcion Huevo y Queso 2 onzas Pure de manzana 1/2 taza Leche 1 porcion	Mini Panqueques 3 porciones Salchicha vegetariana 1 porcion Pure de manzana con canela 1/2 taza Leche 1 porcion Miel 1 porcion	Pan de Bagel 1 porcion Queso Crema 1 porcion Plátano Fesco 1 porcion Leche 1 porcion
COMIDA	Pizza de Queso 1 porcion Zanahorias glaseadas 1/4 taza Piña 1/4 taza Leche 1 porcion	Pasta Alfredo 3/4 taza Brócoli 1/4 taza Duraznos 1/4 taza Leche 1 porcion	Pan de Tofu 4 onzas Pan integral 1 porcion Pure de papas de coliflor 1/4 taza Plátano fresco 1 porcion Leche 1 porcion	Macaron con queso 1/2 taza Pepitas Vegetariana 5 porciones Ejotes 1/4 taza Pedazos de Manzana 1 porcion Leche 1 porcion Salsa de tomate 1 porcion	Ensalada de elote fiesta 1 porcion Arroz integral 1/4 taza Lechuga Romana 1/2 taza Gajos de Naranja 4 porciones Aderezo de Fiesta 1 porcion Leche 1 porcion
REFRIGERIO	100% jugo de uva 1 porcion Galletas de manzana y canela 1 onza	Manzana Fresca 1 porcion Yogur de vainilla 4 onzas	Palito de queso colby 1 onza Galletas integrales 1 onza	Mantequilla de Girasol 1 onza Plátano Fresco 1 porcion	Palomitas 0.5 onzas 100% Jugo de manzana 4 onzas

VEGETARIANO