

Junio 2019 Menu de Almuerzo

¡Es el mes de la Baya!

Martes

4

Ensalada verde w/
Aderezo
WGR Palitos de pan
Huevo Duros
Mini Manzanas

11

Sopa de Papas
Palitos de Queso
WGR Roll
Mandarinas

Miercoles

5

Sandwich de Ensalada de Atún en WGR Pan
Brocoli & Coliflor con Dip
Fresas

12

Arroz Integral "Frito" (Huevo, Chicharos, Zanahorias, Salsa de Teriyaki)
Ensalada verde con Aderezo
Bayas Mixtas

Jueves

6

Pastel de Pastores (Pavo, papas, Chicharos & Zanahorias)
WGR Rolls
Melocotones

13

BYO Sub Sandwiches (WGR Hoagie Bun, Pesto, Pavo, Queso, Tomates, Lechuga)
Fresas

Viernes

7

Chili de Pollo Blanco (Maíz, Zanahorias, Tomates, Cebolla)
Pan de Maíz
Arándanos

14

Egg Salad Sandwich en WGR Pan
Palitos de Zanahorias con Dip
Peras

Sabías...

Las bayas crecen en diferentes tipos de plantas, incluyendo arbustos y cañas. Estas plantas viven por muchos años y crecen una nueva cosecha de bayas cada año.

Las bayas contienen vitamina C, fibra, potasio y otros antioxidantes (fitoquímicos que pueden reducir el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades cardíacas.)

Elija bayas que son de colores brillantes y no blandas o mohosas. Trate de comer bayas frescas dentro de una semana. Si no puedes comerlos antes de que se ablanden, ¡puedes ponerlos en el congelador! Las bayas congeladas durarán de 6 meses a un año en el congelador.

No laves las bayas hasta que estés a punto de comerlas. El agua las hace blandas.

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

"WGR" significa enriquecido en grano integral y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano íntegro. "WW" significa "Granos íntegros" y especifica que el producto contiene 100% de granos íntegros



Yogur Congelado Picaduras de Bayas

INGREDIENTES

1 taza de vainilla de yogur griego
2 tazas Arándanos, Moras
Fresas, o Plátanos

DIRECCIONES

Lavar las bayas y escurrir. Trabajando de una en una, sumerja las bayas en el yogur (con un palillo o una herramienta de inmersión) y colóquelas en una bandeja para hornear forrada. Congele las bayas durante 1-2 horas, retírelas de la bandeja para hornear y cómalas o colóquelas en una bolsa Ziploc y vuelva al congelador para que esté lista para comer.

