

Menú Estándar de 5 Semanas de Tri-Valley

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	D: Burrito de huevo y queso, a elección de Fruta, Leche* A: Pollo Alfredo con un Twist, Elección de Vegetales, Elección de Fruta, Leche* B: Queso Cottage, Elección de Fruta, Agua	D: Cereal integral** o avena, fruta a elección, leche* A: Taco de res con guarniciones, tortilla WW, elección de vegetales, elección de frutas, leche* B: Pepinos con chile, palito de queso bajo en grasa, agua*	D: Pan integral con mantequilla o mantequilla WOW, huevo duro, fruta a elegir, leche* A: Albóndigas de res y salsa marrón, puré de papas, fruta a elección, leche* B: Parfait de yogur de fresa, agua	D: Cereal integral** o avena, fruta a elección, leche* A: Sándwich de pollo a la barbacoa en pan WW, elección de vegetales, elección de frutas, leche* B: Queso cheddar bajo en grasa, galletas saladas, agua	D: English Muffin de trigo integral con queso rallado y huevo, fruta a elección, leche* A: Chili Con Carne, (vegetales incluidos) , Pan De Maíz, Elección De Fruta, Leche* B: Yogurt, Elección de Fruta, Agua
SEMANA 2	D: Burrito de huevo y queso, fruta a elección, leche* A: Stroganoff de res con fideos de huevo WG, (vegetales incluidos) , elección de frutas, leche* B: Queso Cottage, Elección de Fruta, Agua	D: Cereal integral** o avena, elección de fruta, leche* A: Chalupas de Pollo, Elección de Fruta*, Elección de Verdura, Leche* B: Verduras arcoiris, hummus o salsa fresca de pepino, palito de queso bajo en grasa, agua	D: Pan integral con mantequilla o mantequilla WOW, huevo duro, fruta a elegir, leche* A: Pastitsio, Yogurt (1/4 taza), Elección de Vegetales, Elección de Frutas, Leche* B: Kiwi, Galletas Saladas, Agua	D: Cereal integral** o avena, fruta a elección, leche* A: Hamburguesa en panecillo WG con rebanada de queso y tomate, elección de vegetales*, elección de frutas, leche* B: Queso cheddar bajo en grasa, galletas saladas, agua	D: English Muffin de trigo integral con queso rallado y huevo, fruta a elección, leche* A: Kickin' Chicken con arroz integral, elección de vegetales, elección de frutas, leche* B: Yogurt, Elección de Fruta, Agua
SEMANA 3	D: Burrito de huevo y queso, a elección de Fruta, Leche* A: Cazuela de carne y espaguetis o Lasaña, Elección de Vegetales, Elección de Frutas, Leche* B: Queso Cottage, Elección de frutas, Agua	D: Cereal integral** o avena, elección de fruta, leche* A: Fajitas de pollo con pimientos, cebollas y tomates, tortilla WW, elección de frutas, leche* B: Palitos de boniato horneados, agua con palitos de queso bajos en grasa	D: Pan integral tostado con mantequilla o mantequilla WOW, huevo duro, fruta a elección, leche* A: Arroz con pollo, (vegetales incluidos) , Elección de Fruta, Leche* B: Bocaditos de mermelada de bayas, leche*	D: Cereal integral** o avena, fruta a elección, leche* A: Sándwich de ensalada de atún en pan WW, elección de fruta, elección de verdura, leche* B: Queso Cheddar Bajo en Grasa, Elección de Fruta, Agua	D: English Muffin de trigo integral con queso rallado y huevo, fruta a elección, leche* A: Carne molida y arroz español, panecillo WG, elección de vegetales, elección de frutas, leche* B: Yogurt, Elección de Fruta, Agua
SEMANA 4	D: Burrito de huevo y queso, a elección de Fruta, Leche* A: Pollo al Horno con Tomate, Elección de Fruta, Elección de Vegetal, Leche* B: Queso Cottage, Elección de Fruta, Agua*	D: Cereal Integral** o Avena, Piña, Leche* A: Burrito de Frijoles, Tortilla WW, Elección de Vegetales, Elección de Frutas, Leche* B: Verduras arcoiris con hummus o salsa fresca de pepino, palito de queso bajo en grasa, agua	D: Pan tostado integral con mantequilla o mantequilla WOW, huevo duro, fruta a elección, leche* A: Picadillo de Res sobre Arroz Integral, (vegetales incluidos) , Elección de Fruta, Leche* B: Rollo de sushi de plátano, agua	D: Cereal integral** o avena, fruta a elección, leche* A: Sloppy Joe en un pan integral, elección de vegetales, elección de frutas, leche* B: Queso cheddar bajo en grasa, galletas saladas, agua	D: English Muffin de trigo integral con queso rallado y huevo, fruta a elección, leche* A: Sopa De Pollo Con Fideos, Elección De Vegetales, Elección De Frutas, Leche* B: Yogurt, Elección de Fruta, Agua
SEMANA 5	D: Burrito de huevo y queso, a elección de Fruta, Leche* A: Tiras de pollo parmesano, rollo WG, elección de vegetales, elección de frutas, leche* B: Elección de frutas, requesón, agua	D: Cereal integral** o Avena, Elección de Fruta*, Leche* A: Salteado de ternera con verduras salteadas, arroz integral, fruta a elección, leche* B: Verduras (brócoli y zanahorias), hummus o salsa fresca de pepino, palitos de queso.	D: Pan integral tostado con mantequilla o mantequilla WOW, huevo duro, fruta a elección, leche* A: Pozole rojo, pan de maíz, fruta a elección, leche* B: Parfait de yogur de melocotón y vainilla, agua	D: Cereal integral** o avena, elección de fruta*, leche* A: Pollo Slider en WG Bun, Elección de vegetales, Elección de frutas, Leche* B: Queso cheddar bajo en grasa, galletas saladas, agua	D: English Muffin de trigo integral con queso rallado y huevo, fruta a elección, leche* A: Arroz Salvaje Cremoso, Elección de Fruta, Elección de Vegetal, Leche* B: Yogurt, Elección de Fruta, Agua

Haciendo que Cada Sorbo Cuenté

- Se servirá leche entera sin sabor a los niños de 1 año, se recomienda la leche materna
- Se servirá leche descremada sin sabor y sin grasa a los niños de 2 a 5 años
- Se servirá descremada sin sabor y sin grasa a los niños de 6 años en adelante
- Se ofrece agua durante todo el día

**Los cereales integrales servidos por Tri-Valley son Kix, Cheerios, Life, Oatmeal Squares, Total y Wheaties.
*Frutas y verduras sujetas a cambios según la disponibilidad estacional. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.