Menú de noviembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 cuadrados de avena con leche al 1% Plátano **Pollo Alfredo** **W.W. Pan con mantequilla** **Brócoli al vapor** **Compota de manzana y leche al 1%** Galletas de Pescado Dorado Cóctel de frutas	3 Muffin inglés W.G. con gelatina Clementinas & 1% de leche **Albóndigas suecas** **Panecillo de la cena W.G. con mantequilla** **Puré de patatas** **Peras picadas y leche al 1%** Zanahorias baby con Ranch Uvas	4 huevos revueltos Piñas y leche al 1% **Sándwich de cerdo desmenuzado** **Bun W.G.** **Kétchup/salsa barbacoa** **Maíz** **Mandarinas** **1% Leche** Pretzels y kiwi	5 palitos de tostada francesa Melocotones picados y leche al 1% **tator a cazuela** **Panecillo de la cena W.G. con mantequilla** **Tomates Uva** **Variedad de frutas y leche al 1%** Palo de queso Rodajas de naranja	6 No hay escuela
9 racimos de avena con miel Plátano y leche al 1% **Pizza de tres quesos** **Semillas de Pepita** **Guisantes Crujidos con Ranch** **Compota de manzana y leche al 1%** Bagel con dip Cuñas de pera	10 Brindis de Guerras Blancas Fresas 1% Leche **Perrito caliente en un bollo W.G.** **Kétchup/Mostaza** **Patatas fritas de boniato** **Cuñas de manzana** **1% Leche** Pastel de arroz y yogur	11 Día de los Veteranos Cerrado	14 Yogur de Vainilla Bayas y leche al 1% **W.W. Quesadillas** **Nata agria/salsa** **Frijoles Cocidos** **Piña y leche al 1%** Julius naranja/fresa Graham Crackers	15 galletas con miel Clementine & 1% de leche **Pastel de carne** **Puré de patatas con salsa** **Variedad de Frutas** **Panecillo de la cena W.G.** **1% Leche** 1% de requesón Melocotones picados
16 Corn Flakes con leche al 1% Clementine **Sándwich de jamón/queso de W.W.** **Zanahorias arcoíris con rancho** **Compota de manzana** **1% Leche** Palomitas Fresas	17 tostadas con remolino de canela Bayas y leche al 1% **Sándwich de albóndigas** **Bun W.G.** **Palitos de apio** **Kiwi** **1% Leche** Sushi de plátano	18 Burritos de desayuno Melocotones picados con leche al 1% **Tiras de pollo** **Kétchup/salsa barbacoa** **Arroz integral/quinoa** **Maíz** **Uvas y leche al 1%** W.G. Bocados de Batata Brócoli con rancho	19 gofres con sirope Cuñas Naranjas 1% Leche **Jamón** **Puré de ajo machacado** **Piñas** **W.G. Relleno** Batido de frutas Crackers	20 Galletas Graham Mandarinas 1% leche **Burrito de alubias y queso** **Salsa/Nata Agria** **Variedad de Frutas** **Zanahorias baby con ranch** **1% Leche** W.G. Breadstick Peras picadas
23 Conferencia de Padres y Profesores No hay escuela	24 Conferencia de Padres y Profesores No hay escuela	25 No hay escuela	26 Día de Acción de Gracias No hay escuela 	27 No hay escuela

Cosecha del Mes de Néctarina

¡Dulce, jugosa y suave al paladar!



Información Nutricional

Una nectarina mediana (aproximadamente):

- 62 calorías
- 2.4 g de fibra
- 15 g de carbohidratos
- 11 g de azúcar natural
- Vitamina C
- Vitamina A
- Potasio

Beneficios para la Salud

- **Fibra**
  Ayuda a la digestión saludable.
- **Vitamina C**
  Ayuda a tu cuerpo a sanar y mantiene tu piel saludable.
- **Vitamina A**
  Apoya la visión.
- **Potasio**
  Ayuda a los músculos y nervios a funcionar correctamente.

Datos Divertidos

- Las nectarinas están relacionadas con los duraznos.
- A diferencia de los duraznos, las nectarinas tienen la piel lisa y sin vello.
- El hueso en el centro de la nectarina hace que parezca una piedra.
- Puedes comer la nectarina después de lavarla, sin necesidad de pelarla.

¡Dulce y refrescante!



¡Prueba este!

Parfait de Yogur con Nectarina

Ingredientes:

- 1 nectarina, lavada y picada
- ½ taza de yogur natural
- ¼ taza de avena o granola
- Unas cuantas bayas (opcional)

Instrucciones:

1. En un vaso o tazón, coloca una capa de yogur.
2. Agrega una capa de nectarina picada y avena o granola.
3. Repite las capas y termina con unas bayas.

Un refrigerio sencillo, saludable y delicioso que a toda la familia le encantará.

¡Buenas elecciones hoy, un futuro más saludable mañana!