

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
 <p>15</p> <p>Desayuno: Leche WG Cereal Bran Queso Mozzarella Melón Dulce</p> <p>Almuerzo: Leche CN Musculo de Pollo Horneado Calabaza WG Pancillo Manzanas Horneadas Día Completo: Mandarinas</p> <p>Merienda: Jugo de Manzana Huevos Duros</p>	<p>No Escuela</p> <p>Vacaciones de primavera Abril 1-4</p> <p>17</p> <p>Desayuno: Leche Gofre con Manzanas Horneadas Salchicha de Pavo</p> <p>Almuerzo: Leche SN Enrollado (WG tortilla) de Pollo Frio y Ensalada con Sésamo y Jengibre (brócoli, zanahorias, arándanos rojos) Melón Dulce Día Completo: Piña</p> <p>Merienda: Requesón Duraznos</p>	 <p>17</p> <p>Desayuno: Leche CN Burrito Desayuno (tortilla, salchicha de pavo molido, huevos, queso) Alboroques</p> <p>Almuerzo: Leche HM Tallarines con Pollo y Alfredo Brócoli cocinado Alboroques Día Completo: Ensalada Fruta Tropical</p> <p>Merienda: Leche WG Galletas Goldfish</p>	<p>Desayuno: Leche HM WG Pan Banana Yogur de Vainilla Piña</p> <p>Almuerzo: Leche CN Carne de Res con sabor Teriyaki Patatas Horneadas Pequeños WG Pan Piña Día Completo: Alboroques</p> <p>Exploración de Comida: Leche, Cortar judías verdes con salsa (mezcla de aderezo ranch, yogur natural)</p>
<p>22</p> <p>Desayuno: Leche Sándwich de Desayuno (WG pan en forma Goldfish, CN pavo, queso) Ensalada de Fruta Tropical</p> <p>Almuerzo: Leche CN Pollo con sabor BBQ (WG Pancillo) Mezcla de Vegetales Prince Charles Ensalada de Fruta Tropical Día Completo: Rebanados de Manzana</p> <p>Merienda: Palitos de Zanahorias Yogur de Vainilla</p>	<p>Desayuno: Leche HM WG Harina de Avena Horneada Salchicha de Pavo Rebanados de Manzana</p> <p>Almuerzo: Leche HM WG Espaguete con SN Albóndigas de Carne de Res Coliflor Rebanados de Manzana Día Completo: Mandarinas</p> <p>Merienda: Leche Melón Dulce</p>	<p>24</p> <p>Desayuno: Leche WG Pan Ingles con M Requesón Mandarinas</p> <p>Almuerzo: Leche CN Sándwich de Jamón de Pavo y Queso sobre WG Bagel Mazorca de Maíz Mandarinas Día Completo: Banana</p> <p>Merienda: Leche CN WG Palito de Pretzel</p>	<p>Desayuno: Leche WG Pancillo CN Huevos Banana</p> <p>Almuerzo: Leche HM CN Tacos de Pollo (WG tortilla, salsa, queso) Frijoles Negros y Maíz Banana Día Completo: Peras</p> <p>Exploración de Comida: Leche, Kabob de Fruta (Sandía, banana)</p>
<p>29</p> <p>Desayuno: Leche CN WG Palitos de Pan Francés con Puré de Manzana SN Jamón de Pavo en Cubitos</p> <p>Almuerzo: Leche SN Albóndigas de Pavo Agridulce WG Arroz Integral Palitos de Zanahorias Puré de Manzana Día Completo: Naranja</p> <p>Merienda: Leche Piña</p>	<p>Desayuno: Leche WG Pan con M Yogur de Vainilla Naranja</p> <p>Almuerzo: Leche CN Tortilla de Huevos y Queso Mezcla de Patatas Horneadas WG Pancillo Naranja Día Completo: Puré de Manzana</p> <p>Merienda: Queso Colby Jack Galletas Ritz</p>	<p>31</p> <p>Desayuno: Leche WG Bagel con M Salchicha de Pavo Duraznos</p> <p>Almuerzo: Leche HM Hamburguesa con Kétchup (SN carne de res molida, WG pancillo) Guisantes Broche de Azúcar Duraznos Día Completo: Sandía</p> <p>Merienda: Leche Pepinos en Rodajas</p>	<p>Desayuno: Leche HM WG Pan de Arándanos Rojos y Naranja CN Huevos Duros Sandía</p> <p>Almuerzo: Leche HM WG Macarrones y Queso Mezcla de Vegetales Invierno Sandía Día Completo: Duraznos</p> <p>Exploración de Comida: Ensalada de primavera (Lechuga romana, Pimientos) picatostes</p>
<p>1</p> <p>Desayuno: Leche WG Cereal Toasted Oats Queso Provolone Rebanados de Manzana</p> <p>Almuerzo: Leche CN Hamburguesa con Queso (WG Pancillo) Brócoli Rebanados de Manzana Día Completo: Piña</p> <p>Merienda: Leche WG Palito de Pan con Salsa de Pizza</p>	<p>Desayuno: Leche Bagel de Canal y Pasas con M Yogur de Vainilla Piña</p> <p>Almuerzo: Leche HM Goulash (carne de pavo molida, WG macarrones) Ensalada de Espinaca Piña Día Completo: Mandarinas</p> <p>Merienda: Leche Cantalupo</p>		

HM = ESTILO CASERA
CN = APROBADO PARA LA NUTRICIÓN DE NIÑOS
SN = REFÍERASE A LA INFORMACIÓN EN LA OFICINA DE NUTRICIÓN

WG = TRIGO INTEGRAL, GRANO ENTERO con M - SE OFRECE MARGARINA CON LA COMIDA

SE SIRVE LA LECHE SIN GRASA Y SABOR A MENOS QUE SE INDIQUE DIFERENTE

SE PUEDE USAR ADEREZO RANCH CON VEGETALES CRUDOS Y ENSALADAS



ABRIL



¡ES EL MES NACIONAL DEL JARDÍN!

¡EL PLANTACIÓN DE UN JARDÍN ES UN GRAN MANERA PARA INCLUYE SU NIÑO EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE!

Los niños pueden cultivar un jardín antes de edad 2 con estos consejos prácticos.

1. Compra herramientas por los niños que son seguros y fáciles de manejar.
2. ¡Demuestra como recoger los malas hierbas o como regar las plantas!
3. Déjelos escoger (y ¡comer!) las frutas y los vegetales cuando es tiempo.
4. Haga una locación en el jardín solo por su niño para cultivar o plantar, o lo que quiera.
5. Pregúnteles cuáles son sus frutas y vegetales favoritas y cultivarlas. Ellos estarán más propensos a involucrarse.

¿Interesado en el inicio de un jardín? Averigua qué tipo de jardín y cuánto espacio es adecuado para usted. ¡Aquí es una lista de **las frutas y vegetales** que son fáciles para cultivar!

Remolacha
Brócoli
Repollo
Zanahorias
Berza

Pepinos
Ejotes
Guisantes
Col Rizada
Lechuga

Pimientos
Papas
Fresas
Tomates
Calabacín



RECETA MENSUAL:

Salsa Del Mercado Del Agricultores

1. Corte 1 copa de tomates, ½ cebollas, ½ pimiento verde y ½ copa de cilantro.
2. Mézclelos juntos con ½ copa de maíz y 1 lata de frijoles negros.
3. Corte la lima en dos partes. Ponga el jugo de una parte sobre la salsa
4. Disfrute con tortillitas, triángulos de pita horneados o use como salsa para burritos o tacos.



¡A MOVERSE!

Camina con la Familia

¡Va en un camina con su familia y trata estas ideas para divertirse!

- Siga el líder. ¡Todos pueden tener un turno!
- ¡Buscar! ¿Cuántos artículos diferentes pueden ver en el parte superior de los edificios y en el cielo?
- ¡Haga una búsqueda del tesoro! Añadir ver una ardilla, una hoja, o un avión a la lista.

VEGETAL/FRUTA DEL MES:

Tomates



Crudos o cocinados, los tomates son ricos en las vitaminas A y C. También contienen el hierro, la niacina y la fibra. Los tomates contienen los antioxidantes, los cuales algunos expertos dicen pudiera ayudar a prevenir el cáncer.

Los tomates son en temporada en Michigan desde la mitad de Agosto hasta la mitad de Octubre.