

**MENÚ DE ALMUERZOS PARA LAS ESCUELAS PRIMARIAS**

**MARZO 2008**

El menu se cambiara sin noticia

+++Carne de Pavo

\*\*\*Carne de Res

###Carne de Pollo

**Marzo es el mes de Nutrición Nacional**

El tema de este año es Nutrición: **Es Cuestión de Hechos** lo anima a mirar más allá de los mitos de nutrición y enfocarse en los hechos.

1. Mire el gran dibujo: Ninguna comida individual hace ni rompe una dieta saludable. Su dieta completa el enfoque más importante para comer saludablemente.
2. Los mejores consejos de nutrición son basados en ciencia. Si parece ser demasiado bueno para ser realidad probablemente lo es.
3. Piense ricos en nutrición en lugar de comidas “buenas” o “malas.” La mayoría de las opciones de comida deben ser empacadas con vitaminas, minerales, fibra y otros alimentos nutritivos – y más bajos en calorías.
4. Comiendo bien no tiene que ser complicado. Use Mypyramid.gov para crear un plan personalizado para salud de toda la vida.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Analisis Nutritivo Semenal del Almuerzo	
<p><b>3 de marzo</b></p> <p>PIZZA DE PAN FRANCES CON ZANAHORIAS PEQUENAS FRUITA</p>	<p><b>4 de marzo</b></p> <p>PIEZAS DE POLLO EN ABC CON SONRISAS DE PAPAS GALLETAS DE HUEVO VERDE FRUTA</p>  <p>CUMPLEAÑOS DE DR. SEUS</p>	<p><b>5 de marzo</b></p> <p><b>DESAYUNO PARA EL ALMUERZO</b> PIEZAS DE WAFFLE +++CON SALCHICHA PAPAS JUGO DE FRUTA</p>	<p><b>6 de marzo</b></p> <p>BARA DE ENSALADA DE FARMERS' MARKET CON POLLO EMPANIZADO DE PAN DE TRIGO</p>	<p><b>7 de marzo</b></p> <p>PIZZA DE QUESO CON ENSALADA VERDE FRUTA</p>	<p><u>En General</u></p> <p>Calorias 754 Colesterol 62 Mg Calcio 598 Mg Vit. A 1415 IU Vit. C 46 Mg</p> <p>Grasa Total 27% Grasa Saturada 9%</p>	<p><u>RDA</u></p> <p>644 100 267 1055 15</p> <p>&lt;30%&gt; &lt;10%&gt;</p>
<p><b>10 de marzo</b></p> <p>+++NACHOS SUPREMOS CON ENSALADA REVUELTA FRUTA</p> <p><b>¡SEMANA</b></p>	<p><b>11 de marzo</b></p> <p>PIEZAS DE POLLO HORNEADAS CON EJOTES FRUTA</p> <p><b>NACIONAL</b></p>	<p><b>12 de marzo</b></p> <p>PERRO CALIENTE EN PAN CON PAPAS FRITAS FRUTA</p> <p><b>DE</b></p>	<p><b>13 de marzo</b></p> <p>BARA DE ENSALADA CON POLLO</p> <p><b>DESAYUNO</b></p>	<p><b>14 de marzo</b></p> <p>PIZZA DE QUESO CON ZANAHORIAS JUGO HELADO</p> <p><b>ESCOLAR!</b></p>	<p><u>En General</u></p> <p>Calorias 665 Colesterol 55 Mg Calcio 587 Mg Vit. A 1342 IU Vit. C 37 Mg</p> <p>Grasa Total 30% Grasa Saturada 9%</p>	<p><u>RDA</u></p> <p>644 100 267 1055 15</p> <p>&lt;30%&gt; &lt;10%&gt;</p>
VACACIONES	DE PRIMAVERA	DEL 17	AL 28	DE MARZO		
<p><b>31 de marzo</b></p> <p>PERRO CALIENTE EMPANIZADO CON PAPAS JUGO HELADO</p>						

ESTA INSTITUCION ES UN PROVEEDOR IGUAL DE LA OPORTUNIDAD

**POR FAVOR AYUDE A SUS HIJOS A COMPRENDER QUE CUANDO SE TRATA DE LA ESCUELA, “NO ESTA BIEN ALEJARSE.” LA ASISTENCIA LLEGA AL EXITO ESCOLAR.**