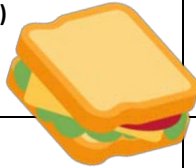




## SAMPLE MONTHLY MENU 2020 (LUNCH)

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>WGR Macaroni (1/4 cup) &amp; Cheese (1 ½ oz) Steamed Broccoli ½ cup + Ranch Dressing Apple ½ ea. Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Animal Crackers 5 crackers ea (.5 oz)</p>	<p>Mini Croissant Sandwich 1 slice low fat cheese + 1 oz. Turkey Breast Baby Spinach Salad ½ cup + Strawberry Vinaigrette Fresh Pineapple ¼ cup Mini Croissant 1ea. Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Teddy Grahams (11 - .5 oz.)</p>	<p>Chicken Nuggets (1 ½ oz chicken) WW Spaghetti (1/4 cup) Corn &amp; Pepper Salad ¼ cup Melon ¼ cup Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Wheat Thins 5 -8 crackers (.5 oz.)</p>	<p>Salmon Croquettes or BBQ Salmon) 1½ oz. Summer Squash ¼ cup Peaches or Nectarines (fresh) ¼ Cup WGR Bread ½ slc. Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Goldfish (.5 oz)</p> 	<p>Homemade Pizza with WGR English Muffin and low fat cheese 1 ½ oz String beans ¼ cup Fresh Fruit Salad ¼ cup Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Animal Crackers 5 crackers ea (.5 oz)</p>
<p>Chicken Salad Sandwich Coleslaw ¼ cup WW Bread Fresh Apples slices ½ ea Milk 1% Lowfat 6 fl oz <b>Snack:</b> Teddy Grahams 11 (.5 oz.)</p>	<p>Fish Sticks (1.5 oz fish) Sweet Potato Wedges ¼ C WGR Roll 1 small Fresh Melon+ Blackberries ¼ cup Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Wheat Thins 5 -8 crackers (.5 oz.)</p>	<p>BBQ Baked Chicken 1 ½ oz. Couscous (WW) ¼ C Summer Squash ¼ cup Cantalope ¼ cup 1% low fat milk, 6 oz <b>Snack:</b> Goldfish (WGR) (.5 oz.)</p>	<p>Turkey Tacos 1.5 oz WGR Tortilla Baby Carrots Berries ¼ cup Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Animal Crackers 5 crackers ea (.5 oz)</p>	<p>Cheese or Meat Tortellini ½ cup in Tomato Sauce with Grated Cheese Baby Spinach Salad ¼ cup Strawberries ¼ cup Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Teddy Grahams 11 (.5 oz.)</p>
<p>Scrambled Eggs 1 ea. Steamed Spinach ¼ cup Brown Rice ¼ cup or WGR Tortilla Peaches/Nectarines (fresh) ½ ea Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Wheat Thins 5 -8 crackers (.5 oz.)</p> 	<p>Sliders/Beef Burger 1 ½ oz. WW Bun or Roll (1 small) Romaine, Cucumber, Avocado Salad ½ cup Melon ¼ C Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Goldfish (WGR) (.5 oz)</p>	<p>Breaded Chicken with Marinara Sauce 1 ½ oz Corn on the Cob ¼ C WGR Pasta ¼ C Berries ½ cup Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Animal Crackers 5 crackers ea (.5 oz)</p>	<p>Tuna or Salmon Salad 1 ½ oz. WGR English Muffin Cucumber Salad ¼ cup Fresh Plums 1 ea. Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Teddy Grahams 11 (.5 oz.)</p>	<p>Bean Chili Peppers, Onions, Carrots, Celery Brown Rice (1/4 cup) Fresh Fruit Salad ¼ C Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Wheat Thins 5 -8 crackers (.5 oz.)</p>
<p>Chic Penne (1.5 oz cheese) Penne ¼ C Broccoli ¼ cup Melon ½ cup Milk 1% Lowfat 6 fl oz <b>Snack:</b> Goldfish (WGR) (.5 oz)</p>	<p>Fish Tacos 1 ½ oz. fish WGR Tacos Taco Shells 1 ea. Tossed Salad 1/2 C Fresh Peaches or Nectarines ¼ cup Milk 1% Lowfat 6 fl oz <b>Snack:</b> Animal Crackers 5 crackers ea (.5 oz)</p>	<p>Chicken Salad Wraps 1.5 oz Potato Salad ¼ C WW Wrap Pineapple (fresh) ¼ C Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Pretzel Thins 10 – 12 (.5 oz.)</p>	<p>Chicken Nuggets Baked (1.5 oz chicken) Cold Macaroni Salad (WW Elbow Macaroni) ¼ C String Beans ¼ cup Fresh Berries ¼ C. 1% low fat milk, 6 oz <b>Snack:</b> Wheat Thins, .5 oz</p>	<p>Grilled Cheese Sandwich- Whole Wheat Bread 1 slc Cheese 1 ½ oz Tomato/Cucumber Slices ¼ cup Fresh Fruit Salad ¼ cup Milk 1% Lowfat 6 oz <b>Snack:</b> Goldfish (WGR) (.5 oz)</p>

## MUESTRA DE MENÚ MENSUAL 2020 (ALMUERZO)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Macarones Integral (1/4 taza) Y Queso ( 1 ½ taza) Brócoli al vapor ½ taza + Salsa Ranchera Manzana ½ cu Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas de Animalitos 5 gall.</p>	<p>Sándwich de Mini Croissant 1 tej de Queso Bajo Grasa + 1 oz Pechuga de Pavo Ensalada de Espinaca ½ taza + Vinagreta de Fresa Piña Fresca ¼ taza Mini Crissant 1 cu. Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas de Teddy Grahams 11 gall.</p>	<p>Nuditos De Pollo (1 ½ oz pollo) Espagueti Integral (1/4 taza) Ensalada de Maiz Y Pimiento ¼ taza Melon ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Wheat Thins 5-8</p> 	<p>Croqueta de Salmón o Salmon BBQ 1 ½ oz Calabasa de Verano ¼ taza Melocotón o Nectarinas (frescas) ¼ taza Pan Integral ½ tej. Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Goldfish (.5 oz)</p>	<p>Pizza Casera con Muffin Integral Y Queso Bajo Grasa 1 ½ oz Ejotes ¼ taza Ensalda Frutas Frescas ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas de Animalitos 5 gall.</p>
<p>Sandwich de Ensalada de Pollo Ensalada de Col ¼ taza Pan Integral Rebanadas de Manzana Frescas ½ cu Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas Teddy Grahams 11 gall.</p>	<p>Palitos de Pescado (1.5 oz) Batata Dulce ¼ taza Rollo Integral 1 peq Melon Fresco + Moras ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Wheat Thins 5-8</p>	<p>Pollo Barbacoa Horneado 1 ½ oz Cuscús (integral) ¼ taza Calabasa de Verano ¼ taza Cantalupo ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Goldfish (Integral) .5 oz</p>	<p>Tacos de Pavo 1.5 oz Tortilla Integral Zanahorias Pequeña Bayas ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas de Animalitos 5 gall.</p>	<p>Queso O Carne Tortellini en Salsa de Tomate con Queso Rallado Ensalada de Espinaca ½ taza Fresas ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas Teddy Grahams 5 gall</p>
<p>Huevos Revueltos 1 cu. Espinaca al Vapor ¼ taza Arroz Integral ¼ taza o Tortilla Integral Melocotón/Nectarinas(frescas) ½ cu Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Wheat Thins 5-8 gall.</p>	<p>Hamburguesa de Carne 1 ½ oz Ensalada de Romana/Pepino/Aguacate ½ taza Melon ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Goldfish (Integral) .05 oz</p>	<p>Pollo Empanizado con Salsa Marinara 1 ½ oz. Maiz en la Mazorca 14 taza Pasta Integral ¼ taza Bayas ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas de animalitos 5 gall</p>	<p>Ensalada de Atún/Salmon 1 ½ oz. Muffin Integral Ensalada de Pepino ¼ taza Ciruela Fresca 1 cu Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas Teddy Grahams 11 gall</p>	<p>Chile de Frijol Pimienta, Cebolla, Zanahorias, Apio Arroz Integral ¼ taza Ensalada de Frutas Frescas ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas Wheat Thins 5-8 gall</p>
<p>Chic Penne (1.5 oz queso) Penne ¼ taza Brócoli ¼ taza Melon ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Goldfish (Integral) .5 oz</p>	<p>Tacos de Pescado 1 ½ pescado Tortillas para Tacos Integral 1 cu. Ensalada Mixta ½ taza Melocotón o Nectarinas ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletitas de Animalitos 5 cu</p>	<p>Envoltura de Ensalada de Pollon 1.5 oz Ensalda de Papa ¼ taza Envoltura Integral Piña (fresca) ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas Salada 10-12 gal</p>	<p>Nuditos de Pollo Horneado (1.5 oz. Pollo) Ensalada de Macarones Frio (Macarones de Coditos Integral) ¼ taza Judias Verde ¼ taza Bayas Frescas ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Galletas Wheat Thins .5 oz</p>	<p>Sándwich de Queso en la Parilla en Pan Integral 1 tej. Queso 1 ½ Tejadas de Tomate/Pepino ¼ taza Ensalada Frutas Frescas ¼ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. <b>Merienda:</b> Goldfish (integral) .5 oz</p>

