

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1
Pizza Con Queso
Sandwich De Ensalada De Pollo
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada Especial Con Pan
Ensalada, Zanahorias, Brocoli
Ensalada De Tre Frijoles
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

Calories: 561 Kcals Sat Fat: 7.08 % Sodium: 705 mg

4
Macarrones Con Salsa De Queso
Con Pan
Vegetal Mediterraneo Con Queso
Mozzarella
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalda De Pollo Con Pretzel
Espinaca, Zanahorias, Pepino
Ensalada De Garbanzo Con
Macarrones
Fruta En Conserva Fruta Fresca

5
Bollitas De Pollo Con Pan
Sandwich De Salami Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalda De Pollo Con Pretzel
Espinaca, Zanahorias, Pepino
Ensalda De Garbanzo Con
Macarrones
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

6
Burrito De Carne Con Queso
Sandwich De Jamon Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalda De Pollo Con Pretzel
Espinaca, Zanahorias, Pepino
Ensalda De Garbanzo Con
Macarrones
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

7
Hot Dog Con Pan
Sandwich De Pavo Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada De Cob Con Palito De Pan
Zanahorias
Ensalada De Col Rizada Con Limon
Coliflor, Tomate
Ensalada De Frijoles Toscanos
Fruta En Conserva Fruta Fresca

8
Pizza Y Queso Con Pepperoni
Sandwich De Atun
Sandwich De Mantequilla Mermelada
ensalada de garbanzos y espinacas
monedas de pepino
Ensalada verde mixta
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

Calories: 646 Kcals Sat Fat: 7.5 % Sodium: 914mg

11
Chili Vegetariano Con Chips
Sandwich De Bologna Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada Especial Con Palito De Pan
Ensalada, Brocoli, Zanahorias
Ensalada De Tre Frijoles
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

12
Rebanada De Pollo Con Pan
Sandwich De Jamon Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada Especial Con Palito De Pan
Ensalada, Zanahorias, Brocoli
Ensalada De Tre Frijoles
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

13
Pure De Papa Carne Maiz Con Pan
Sandwich De Salami Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada De Cob Con Palito De Pollo
Ensalada De Col Rizada Con Limon
Coliflor, Tomate
Ensalada De Frijoles Toscanos
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

14
Bollitas De Pollo Con Pan
Sandwich De Pavo Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada De Cob Con Palito De Pan
Ensalada De Col Rizada Con Limon
Zanahorias, Coliflor, Tomate
Ensalada De Frijoles Toscanos
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

15
Pizza Con Queso
Sandwich De Ensalada De Pollo
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada Especial Con Pan
Ensalada, Zanahorias, Brocoli
Ensalada De Tre Frijoles
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

Calories: 561 Kcals Sat Fat: 7.08 % Sodium: 705 mg

18
No Hay Clases

19
Bollitas De Pollo Con Pan
Sandwich De Jamon Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada De Cob Con Palito De Pan
Ensalada De Col Rizada Con Limon
Coliflor, Tomate
Ensalada De Frijoles Toscanos
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

20
Macarrones Con Salsa De Carne Con
Pan
Sandwich De Salami Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada Del Chef Con Palito De Pan
Ensalada, Zanahorias, Apio
Garbanzo Al Horno
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

21
Hamburguesa Con Queso Con Pan
Sandwich De Pavo Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada Del Chef Con Palito De Pan
Frijoles Vegetarianos Al Horno
Ensalada, Zanahorias, Apio
Garbanzo Al Horno
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

22
Pizza Con Queso
Envuelto De Pollo Bufalo
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada De Cob Con Palito De Pan
Ensalada De Col Rizada Con Limon
Coliflower Tomate
Ensalada De Frijoles Toscanos
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

Calories: 650 Kcals Sat Fat: 7.40 % Sodium: 911 mg

25
Pasta Al Horno Con Pan
Sandwich De Ensalada De Pollo
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalda Del Chef Con Palito De Pan
Maiz Dulce
Ensalada, Zanahorias, Apio
Garbanzo Asados Al Horno
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

26
Rebanada De Pollo Con Pan
Sandwich De Bologna Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada Del Chef Con Palito De Pan
Maiz Dulce
Ensalda, Zanahorrais, Apio
Garbanzo Asados Al Horno
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

27
Nachos Con Carne Con Queso
Sandwich De Salami Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalada Del Chef Con Palito De Pan
Ensalada, Zanahorrais, Apio
Garbanzo Asados Al Horno
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

28
Hot Dog De Pavo
Sandwich De Pavo Y Queso
Sandwich De Mantequilla Mermelada
Ensalda De Pollo Con Pretzel
Papa
Espinaca, Zanahorias, Pepino
Ensalda De Garbanzo Con
Macarrones
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtida

29
Pizza Y Queso Con Pepperoni
Sandwich De Atun
Sandwich De Mantequilla Mermelada
ensalada del chef
Espinaca, Zanahorias, Pepino
Ensalda De Garbanzo Con
Macarrones
Fruta En Conserva Fruta Fresca
Leches Surtidas

Calories: 643 Kcals, Saturated Fat: 5.21%, Sodium 819 mg

This institution is an equal opportunity provider.

National Nutrition Month: Savor The Flavor of Eating Right

March is National Nutrition Month. It's a time to remind us that how, when, why and where we eat is just as important as what we eat. With our busy lives, people tend to eat out of habit and rarely savor the experience of the food being consumed. Making sure to enjoy the sight, sounds, memories and interactions associated with eating are essential to developing an overall healthy eating plan. This is so important for children as they are growing and creating the foundation for a future of healthy eating. We should be encouraging them to sit down to a healthy breakfast, whether at home or in school.

Taking time to sit down together for meals at home may be tough, but it's critically important for creating these lasting food experiences where we are teaching children to pause for a moment and truly enjoy their food. Impulsive eating that leads to over consumption of empty calories is not the path towards a healthy future and can lead to unwanted weight gain. Take time to share food traditions with children and find creative, healthful and nutritious ways to add flavor to food. An eating pattern based on the 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans and MyPlate recommendations can help you plan healthy meals for your family. Check out these resources at www.choosemyplate.gov.



Sodexo is committed to promoting healthier food choices and encourages students and families to use the USDA MyPlate to build healthy and balanced meals.

liftoffsplayground.com

BREAKFAST MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1 Reducido Azucar De Cereal Galleta Jugo Fruta Seca Leches Surtidas
4 Barra De Cereales De Cherrio Con Galleta Fruta Seca Jugo Leches Surtidas	5 Barra De Shri Jugo Fruta Fresca Fruta Seca Leches Surtidas	6 Penecillo Relleno En Bolsas De Fruta Seca Galleta Jugo Leches Surtidas	7 Muffin DE Arandanos Jugo Fruta Seca Leches Surtida	8 Reducido Azucar De Cereal Galleta Jugo Fruta Seca Leches Surtidas
11 Barra De Avena Fresa Galleta Fruta Fresca Fruta Seca Leches Surtidas	12 Yogurt Sabor Con Galleta Jugo Fruta Seca Leches Surtidas	13 Sabor De Frudel En Bolsas De Fruta Seca Galleta Jugo Leches Surtidas	14 Muffin De Chocolate Jugo Fruta Seca leches Surtidas	15 Reducido De Azucar De Cereal Galleta Jugo Leches Surtidas
NO SCHOOL	19 Barra De Shri Jugo Fruta Fresca Fruta Seca Leches Surtidas	20 Panecillo Relleno Fruta Seca Galleta Jugo Leches Surtidas	21 Muffin De Manzana Jugo Fruta Seca Leches Surtidas	22 Reducido Azucar De Cereal Galleta Jugo Fruta Seca Leches Surtidas
25 Barra De Avena Fresa Galleta Fruta Fresca Fruta Seca Leches Surtidas	26 Sabor De Yogur Con Galleta Fruta Freca Fruta Seca Leches Surtidas	27 Mini Waffles El Bolsas De Fruta Seca Con Galleta Fruta Fresca Leches Surtidas	28 Muffin De Banana Jugo Fruta Seca Leches Surtidas	29 Reducido Azucar De Cereal Galleta Jugo Fruta Seca Leches Surtidas

Fresh Pick Recipe

GREEN SALAD WITH CANTELOUPE

- 4 C Romaine (1" slice)
- 2 C Canteloupe (medium dice)
- ½ Cucumber (peeled/sliced thin in rounds)
- ¼ C onion (sweet/sliced thin)
- 1 T Lime juice
- 2 T Oil (light)
- ¾ t Honey
- Salt and pepper to taste
- 1 ½ T fresh mint or parsley for garnish

1. Prepare ingredients as directed.
2. Place the lettuce leaves on a medium platter.
3. In medium bowl add canteloupe, cucumber, and onion.
4. In small bowl mix lime juice, oil and honey.
5. Pour dressing on the cantaloupe mixture.
6. Add salt and pepper to taste. Spoon canteloupe mixture onto the lettuce. Garnish with mint or parsley.

El melón es el tipo de melón más popular en los Estados Unidos. El melón es una fuente de fibras dietéticas, vitaminas A, C.

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición: Recordándonos que hagamos elecciones de alimentos saludables y desarrollemos resultados positivos

Hábitos alimentarios y de actividad física.

Del 4 al 8 de marzo es la Semana Nacional del Desayuno

