



Uniendo a nuestra comunidad a través de opciones de alimentos diversos, nutritivos y deliciosos.



¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición! Para celebrar, trate de comer al menos un alimento nuevo cada semana. Manténgalo interesante eligiendo nuevos alimentos que nunca haya probado antes, como mango, lentejas, quinoa, col rizada o sardinas.

Referencias: Academia de Nutrición y Dietética, USDA MyPlate

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes



Pavo En Salsa  
Pan De Trigo  
Camotes  
Manzana  
Leche

1

Hamburguesa  
Pan De Trigo  
Guisantes  
Piñas  
Leche

2

Pizza De Trigo  
Vegetales Verde  
Naranjas  
Leche

3

Jamón y queso en  
Pan De Trigo  
Brócoli  
Naranjas  
Leche

6

Pollo Cacciatore W/  
Pan De Trigo  
Espinaca  
Duraznos  
Leche

7

Burrito De Frijoles  
Zanahoria  
Piñas  
Leche

8

Pavo Y Queso  
Pan De Trigo  
Ensalada De Patatas  
Fruta Mixta  
Leche

9

Pizza De Trigo  
Vegetales Verde  
Peras  
Leche

10

Hot Dogs  
Pan De Trigo  
Frijoles  
Manzana  
Leche

13

Jamón Y Queso en  
Pan De Trigo  
Zanahoria  
Peras  
Leche

14

Pollo Al Grill  
Pan De Trigo  
Maíz  
Piñas  
Leche

15

Espaguetti Con Carne  
Brócoli  
Naranjas  
Leche

16

**Día de San Patricio**  
Pizza De Trigo  
Vegetales Verde  
Fruta Mixta  
Leche

17

Tiras De Cerado  
Pan De Trigo  
Frijoles  
Manzana  
Leche

20

Macarrones Y Carne  
Espinaca  
Fruta Mixta  
Leche

21

BBQ Pollo  
Pan De Trigo  
Guisantes  
Peras  
Leche

22

Macarrones con queso  
Tomate Estofado  
Duraznos  
Leche

23

Pizza De Trigo  
Vegetales Verde  
Naranjas  
Leche

24

Pollo En Salsa Con  
Pan De Trigo  
Espinaca  
Peras  
Leche

27

Albondigas En  
Pan De Trigo  
Frijoles  
Manzana  
Leche

28

Pollo Asado  
Pollo De Trigo  
Zanahoria  
Pina  
Leche

29

Sloppy Joe  
Pan De Trigo  
Maíz  
Fruta Mixta  
Leche

30

Pizza De Trigo  
Vegetales Verde  
Naranjas  
Leche

31