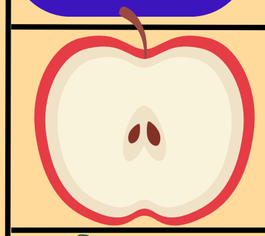
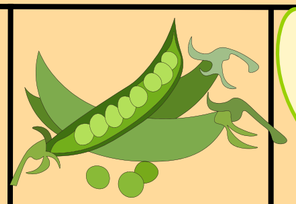
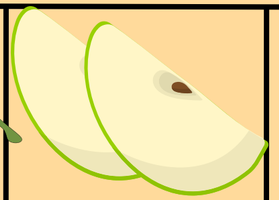
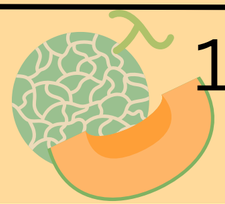
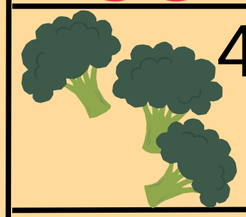
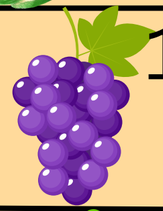
Septiembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				 1
 4	5	6	7	8
11	12 Guisantes con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 13	14 arándanos	15 Bebé Zanahorias
 18	19 Brócoli con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 20	21 Cantalupo	22 Bebé Zanahorias
25	26 Calabacín con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 27	28 Uvas	29 Bebé Zanahorias

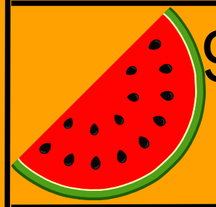
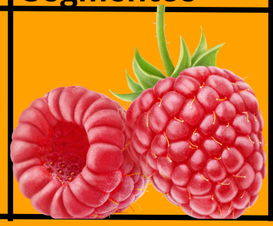
"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: Ayuda a mantener los dientes sanos y blancos, mantiene el corazón sano.
- Guisantes: Buena fuente de vitamina C que ayuda a la función inmunológica.
- Arándanos: Ricos en antioxidantes, llenos de vitaminas y minerales.
- Zanahorias: Promueve una visión saludable, excelente para controlar el peso.
- Calabacín: muchos nutrientes, ricos en antioxidantes, contribuyen a una digestión saludable.
- Melón: Buena fuente de fibra, potasio y vitamina.
- Brócoli: Puede ayudar a reducir la inflamación, mantener estable el azúcar en la sangre y fortalecer el sistema inmunológico.
- Uvas: buen refuerzo para la inmunidad, promueven un mejor sueño, te ayudan a mantenerte hidratado
- Naranjas: Bueno para la piel, ayuda en el desarrollo del cerebro.

WELCOME BACK TO SCHOOL

Octubre

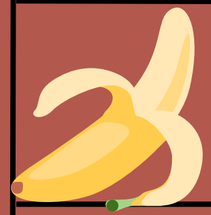
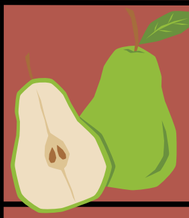
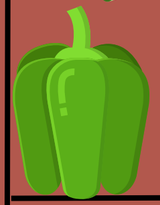
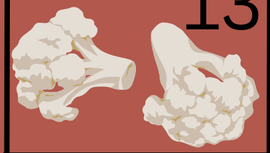
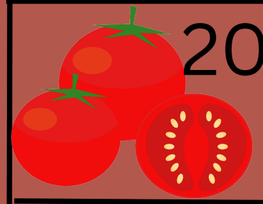
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Judías verdes con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 4	5 Frambuesas	6 Bebé Zanahorias
 9	10 Brócoli con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 11	12 Sandía	13 Bebé Zanahorias
16	17 pimientos rojos con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 18	19 fresas	20 Bebé Zanahorias
23	24 Apio con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 25	26 Uvas	27 Bebé Zanahorias
30	31 Calabacín con rancho			

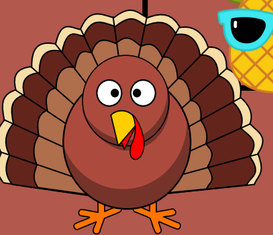
"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: ricas en polifenoles que no solo reducen la inflamación sino que también ayudan con la presión arterial.
- Judías verdes: Buena fuente de vitamina C, vitamina K, vitamina A y manganeso.
- Zanahorias: Apoye su inmunidad, puede mejorar la salud del cerebro.
- Calabacín: muchos nutrientes, ricos en antioxidantes, contribuyen a una digestión saludable.
- Apio: Gran fuente de importantes antioxidantes.
- Frambuesas: Baja la presión arterial, esencial para el funcionamiento del corazón, ayuda a regular el azúcar.
- Sandía: lo ayuda a mantenerse hidratado, apoya la salud de los ojos, alivia el dolor muscular.
- Fresas: Entrega naturalmente vitaminas, fibra, buena fuente de manganeso y potasio.
- Brócoli: Puede ayudar a reducir la inflamación, mantener estable el azúcar en la sangre y fortalecer el sistema inmunológico.
- Uvas: buen refuerzo para la inmunidad, promueven un mejor sueño, te ayudan a mantenerte hidratado

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		 1	2 plátanos	3 Bebé Zanahorias
6 	7 Pimiento verde con rancho	8 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	9 Piña	10 Bebé Zanahorias
13 	14 Coliflor con rancho	15 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	16 Peras	17 Bebé Zanahorias
20 	21	22 **Feriado de Día de**	23 **Gracias**	24
27	28 Uva Tomates con rancho	29 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	30 clementina	



"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: ricas en polifenoles que no solo reducen la inflamación sino que también ayudan con la presión arterial.
- Judías verdes: Buena fuente de vitamina C, vitamina K, vitamina A y manganeso.
- Zanahorias: Apoye su inmunidad, puede mejorar la salud del cerebro.
- Calabacín: muchos nutrientes, ricos en antioxidantes, contribuyen a una digestión saludable.
- Apio: Gran fuente de importantes antioxidantes.
- Frambuesas: Baja la presión arterial, esencial para el funcionamiento del corazón, ayuda a regular el azúcar.
- Sandía: lo ayuda a mantenerse hidratado, apoya la salud de los ojos, alivia el dolor muscular.
- Fresas: Entrega naturalmente vitaminas, fibra, buena fuente de manganeso y potasio.
- Brócoli: Puede ayudar a reducir la inflamación, mantener estable el azúcar en la sangre y fortalecer el sistema inmunológico.
- Uvas: buen refuerzo para la inmunidad, promueven un mejor sueño, te ayudan a mantenerte hidratado

Diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Bebé Zanahorias
4	5 Rábanos con rancho	6 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	7 Gotas de miel	8 Bebé Zanahorias
11	12 Guisantes con rancho	13 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	14 arándanos	15 Bebé Zanahorias
18	19 Calabacín con rancho	20 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	21 Cantalupo	22 Bebé Zanahorias
25	26 **Escuela cerrada**	27	28	29

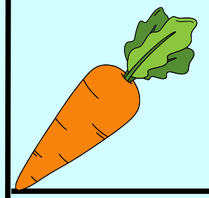
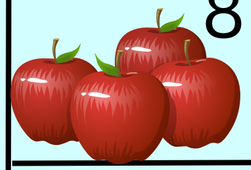
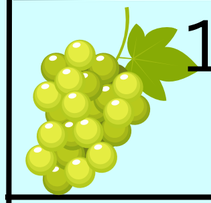
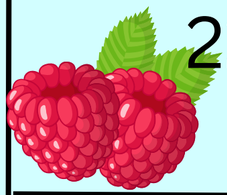
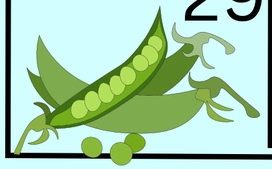
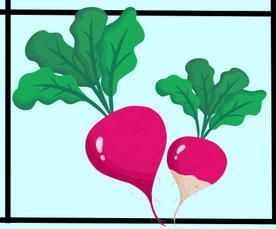
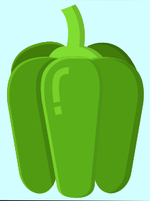
"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: ricas en polifenoles que no solo reducen la inflamación sino que también ayudan con la presión arterial.
- Rábano: rico en antioxidantes y minerales como el calcio y el potasio.
- Zanahorias: Apoye su inmunidad, puede mejorar la salud del cerebro.
- Calabacín: muchos nutrientes, ricos en antioxidantes, contribuyen a una digestión saludable.
- Guisantes: Fuente deliciosa y nutritiva, que proporciona una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Honeydew: apoya la hidratación, la función inmunológica, la salud de los huesos y la salud de la piel.
- Arándanos: fibra, vitamina C, vitamina K, manganeso y potasio.
- Melón: Ayuda a bajar la presión arterial alta, buena fuente de potasio y ácido fólico.
- Naranjas: Bueno para la piel, ayuda en el desarrollo del cerebro.

Happy Holidays

Enero

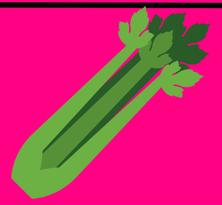
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 1	2 Rábanos con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 3	4 arándanos	5 Bebé Zanahorias
 8	9 Judías verdes con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 10	11 Gotas de miel	12 Bebé Zanahorias
 15	16 Calabacín con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 17	18 Uvas	19 Bebé Zanahorias
 22	23 Brócoli con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 24	25 Frambuesas	26 Bebé Zanahorias
 29	30 Guisantes con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 31		

"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: Ayuda a mantener los dientes sanos y blancos, mantiene el corazón sano.
- Guisantes: Fuente deliciosa y nutritiva, que proporciona una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Zanahorias: Promueve una visión saludable, excelente para controlar el peso.
- Rábano: rico en antioxidantes y minerales como el calcio y el potasio.
- Brócoli: Puede ayudar a reducir la inflamación, mantener estable el azúcar en la sangre y fortalecer el sistema inmunológico.
- Arándanos: fibra, vitamina C, vitamina K, manganeso y potasio.
- Honeydew: apoya la hidratación, la función inmunológica, la salud de los huesos y la salud de la piel.
- Uvas: Buen refuerzo para la inmunidad, promueven un mejor sueño, te ayudan a mantenerte hidratado.
- Frambuesas: Baja la presión arterial, esencial para el funcionamiento del corazón, ayuda a regular el azúcar.

Febrero

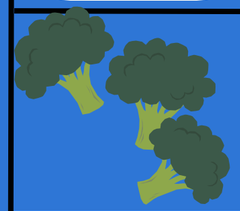
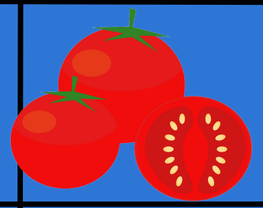
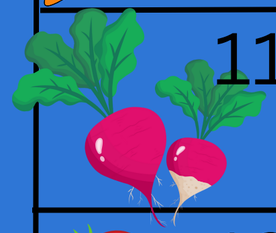
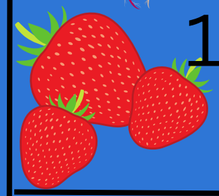
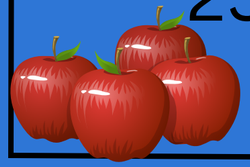
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 arándanos	2 Bebé Zanahorias
5	6 pimientos rojos con rancho	7 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	8 Sandía	9 Bebé Zanahorias
12	13 Apio con rancho	14 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	15 Uvas	16 Bebé Zanahorias
19	20 Pimiento verde con rancho	21 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	22 Frambuesas	23 Bebé Zanahorias
26	27 Coliflor con rancho	28 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	29 Cantalupo	

"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: ricas en polifenoles que no solo reducen la inflamación sino que también ayudan con la presión arterial.
- Frambuesas: Baja la presión arterial, esencial para el funcionamiento del corazón, ayuda a regular el azúcar.
- Zanahorias: Apoye su inmunidad, puede mejorar la salud del cerebro.
- Sandía: lo ayuda a mantenerse hidratado, apoya la salud de los ojos, alivia el dolor muscular.
- Arándanos: Ricos en antioxidantes, llenos de vitaminas y minerales.
- Melón: Ayuda a bajar la presión arterial alta, buena fuente de potasio y ácido fólico.
- Uvas: buen refuerzo para la inmunidad, promueven un mejor sueño, te ayudan a mantenerte hidratado
- Pimiento Verde: Alto en compuestos vegetales antioxidantes y antiinflamatorios, incluyendo vitamina C, carotenoides y ácidos fenólicos.
- Coliflor: alta densidad de nutrientes, rica fuente de fibra, refuerzo de desintoxicación.
- Pimiento rojo: gran fuente de vitamina C, vitamina A y fibra
- Apio: Gran fuente de importantes antioxidantes.

Marzo

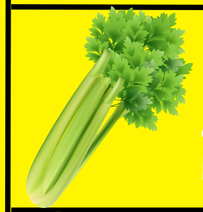
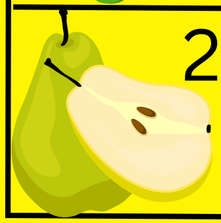
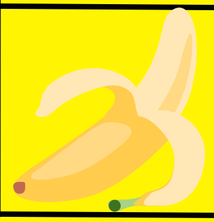
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Bebé Zanahorias
4	5 Uva Tomates con rancho	6 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	7 fresas	8 Bebé Zanahorias
 11	12 Rábanos con rancho	13 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	14 Uvas	15 Bebé Zanahorias
 18	19 Pimiento verde con rancho	20 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	21 plátanos	22 Bebé Zanahorias
 25	26 Brócoli con rancho	27 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	28 Sandía	29

"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: Ayuda a mantener los dientes sanos y blancos, mantiene el corazón sano.
- Tomates Uva: Vitaminas A, C y ácido fólico, calcio, bajo en calorías.
- Zanahorias: Promueve una visión saludable, excelente para controlar el peso.
- Rábano: rico en antioxidantes y minerales como el calcio y el potasio.
- Brócoli: Puede ayudar a reducir la inflamación, mantener estable el azúcar en la sangre y fortalecer el sistema inmunológico.
- Pimiento Verde: Alto en compuestos vegetales antioxidantes y antiinflamatorios, incluyendo vitamina C, carotenoides y ácidos fenólicos.
- Fresas: Entrega naturalmente vitaminas, fibra, buena fuente de manganeso y potasio.
- Plátanos: Mejora la digestión y la salud del corazón, gran fuente de potasio.
- Sandía: lo ayuda a mantenerse hidratado, apoya la salud de los ojos, alivia el dolor muscular.
- Naranjas: Bueno para la piel, ayuda en el desarrollo del cerebro.

Abril

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 1	2	3	4	5
8	9 Brócoli con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 10	11 Peras	12 Bebé Zanahorias
15	16 Apio con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 17	18 clementina	19 Bebé Zanahorias
22	23 Calabacín con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 24	25 plátanos	26 Bebé Zanahorias
 29	30 Pimiento verde con rancho			

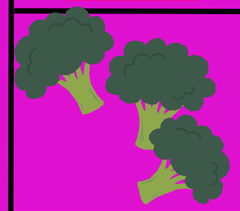
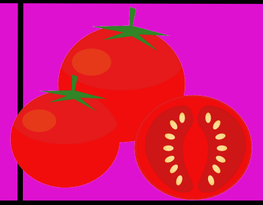
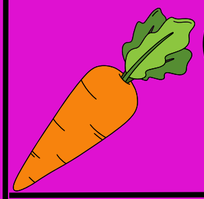
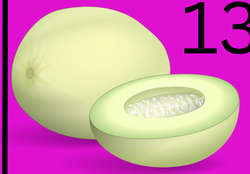
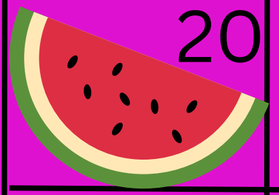
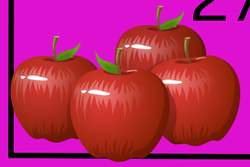
¡Vacaciones de primavera!

"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: ricas en polifenoles que no solo reducen la inflamación sino que también ayudan con la presión arterial.
- Brócoli: Puede ayudar a reducir la inflamación, mantener estable el azúcar en la sangre y fortalecer el sistema inmunológico.
- Zanahorias: Apoye su inmunidad, puede mejorar la salud del cerebro.
- Apio: Gran fuente de importantes antioxidantes.
- Calabacín: muchos nutrientes, ricos en antioxidantes, contribuyen a una digestión saludable.
- Pimiento Verde: Alto en compuestos vegetales antioxidantes y antiinflamatorios, incluyendo vitamina C, carotenoides y ácidos fenólicos.
- Plátanos: Mejora la digestión y la salud del corazón, gran fuente de potasio.
- Clementina: Altos niveles de antioxidantes como la vitamina C.
- Peras: vinculadas a un menor riesgo de diabetes, mejoran la salud del corazón y ayudan a perder peso.
- Naranjas: Protege tu visión, aumenta tu inmunidad.

Mayo

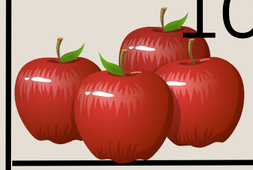
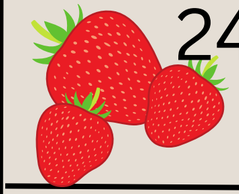
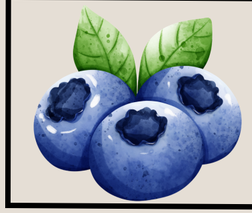
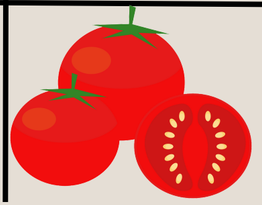
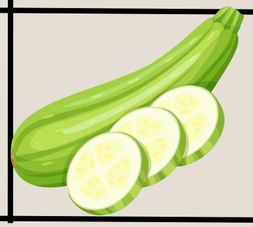
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 arándanos	Bebé 3 Zanahorias
 6	7 Coliflor con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 8	9 Gotas de miel	Bebé 10 Zanahorias
 13	Uva 14 Tomates con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 15	16 Uvas	Bebé 17 Zanahorias
 20	21 Guisantes con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 22	23 Frambuesas	Bebé 24 Zanahorias
 27	28 Calabacín con rancho	Manzana rebanadas Naranja Segmentos 29	30 Sandía	Bebé 31 Zanahorias

"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: Ayuda a mantener los dientes sanos y blancos, mantiene el corazón sano.
- Tomates Uva: Vitaminas A, C y ácido fólico, calcio, bajo en calorías.
- Zanahorias: Promueve una visión saludable, excelente para controlar el peso.
- Arándanos: Ricos en antioxidantes, llenos de vitaminas y minerales.
- Guisantes: Fuente deliciosa y nutritiva, que proporciona una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Calabacín: muchos nutrientes, ricos en antioxidantes, contribuyen a una digestión saludable.
- Honeydew: apoya la hidratación, la función inmunológica, la salud de los huesos y la salud de la piel.
- Coliflor: alta densidad de nutrientes, rica fuente de fibra, refuerzo de desintoxicación.
- Sandía: lo ayuda a mantenerse hidratado, apoya la salud de los ojos, alivia el dolor muscular.
- Uvas: Buen refuerzo para la inmunidad, promueven un mejor sueño, te ayudan a mantenerte hidratado.
- Frambuesas: Baja la presión arterial, esencial para el funcionamiento del corazón, ayuda a regular el azúcar.

Junio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 Apio con rancho	5 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	6 Piña	7 Bebé Zanahorias
 10	11 Uva Tomates con rancho	12 Manzana rebanadas Naranja Segmentos	13 fresas	14 Bebé Zanahorias
17	18 Brócoli con rancho	19 NO SCHOOL	20 arándanos	21 Bebé Zanahorias
 24	25 QUE TENGAS UN EXCELENTE	26	27	28 VERANO
				

"Menú sujeto a cambios según sea necesario"

Datos divertidos sobre las frutas y verduras de este mes

- Manzanas: ricas en polifenoles que no solo reducen la inflamación sino que también ayudan con la presión arterial.
- Brócoli: Puede ayudar a reducir la inflamación, mantener estable el azúcar en la sangre y fortalecer el sistema inmunológico.
- Zanahorias: Apoye su inmunidad, puede mejorar la salud del cerebro.
- Apio: Gran fuente de importantes antioxidantes.
- Tomates Uva: Vitaminas A, C y ácido fólico, calcio, bajo en calorías.
- Piña: Propiedades antiinflamatorias y analgésicas.
- Fresas: Entrega naturalmente vitaminas, fibra, buena fuente de manganeso y potasio.
- Arándanos: Ricos en antioxidantes, llenos de vitaminas y minerales.
- Naranjas: Protege tu visión, aumenta tu inmunidad.