

EAT WELL



FEEL GREAT

#eatwellk12



Visit bsd100.org
for more information

MAY 2021

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
					<i>Desayuno</i> Chex de fresa Arandanos Secos <i>Almuerzo</i> Muslo de pollo en bbq Jugo o fruta fresca Verduras variadas 1	<i>Desayuno</i> Banana Choc Chip Nature Valley Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Nachos de carne Jugo o fruta fresca Verduras variadas 2
<i>Desayuno</i> Pop Tart de fresa Arandanos secos <i>Almuerzo</i> Hot dog en pan de maíz Jugo o fruta fresca Vegetales variados 3	<i>Desayuno</i> Ruedita de dona Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Pollo y waffles Jugo o fruta fresca Vegetales variados 4	<i>Desayuno</i> Cereales variados Pasas <i>Almuerzo</i> Palomita de pollo con naranja con arroz y brócoli Jugo o fruta fresca 5	<i>Desayuno</i> Barra Benefit Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Nuggets de pollo y munchies Jugo o fruta fresca Verduras variadas 6	<i>Desayuno</i> Galletas Graham de Scooby Pasas <i>Almuerzo</i> Costilla de puerco bbq Jugo o fruta fresca Verduras variadas 7	<i>Desayuno</i> Bagel y mermelada Arandanos Secos <i>Almuerzo</i> Pizza Galaxy Jugo o fruta fresca Verduras variadas 8	<i>Desayuno</i> Barra UBR Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Hamburguesa con queso Jugo o fruta fresca Verduras variadas 9
<i>Desayuno</i> Bagel de fresa Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Panqueques y queso de hebras Jugo o fruta fresca Verduras variadas 10	<i>Desayuno</i> Pan relleno de manzana Arandanos secos <i>Almuerzo</i> Bocadillos de pizza Jugo o fruta fresca Verduras variadas 11	<i>Desayuno</i> Barra UBR Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Hamburguesa de pollo picante en pan de trigo Jugo o fruta fresca Verduras variadas 12	<i>Desayuno</i> Bocadillos de donas y yogur Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Hot Dog en pan de trigo Jugo o fruta fresca Verduras variadas 13	<i>Desayuno</i> Rollo de canela uvas <i>Almuerzo</i> Hamburguesa con queso Jugo o fruta fresca Verduras variadas 14	<i>Desayuno</i> Torrijas de canela Arandanos secos <i>Almuerzo</i> Tacos de carne (tortillas de trigo) Jugo o fruta fresca 15	<i>Desayuno</i> Bagel de fresa Pure de manzana de fresa <i>Almuerzo</i> Quesadilla de pollo Taza de fresa Verduras variadas 16
<i>Desayuno</i> Cereales variados Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Tacos a pie (Fritos) Jugo o fruta fresca Verduras variadas 17	<i>Desayuno</i> Galletas Graham de Scooby Arandanos secos <i>Almuerzo</i> Hamburguesa en un pan de trigo Jugo o fruta fresca Verduras variadas 18	<i>Desayuno</i> Chip de chocolate con plátano y avena Nature Valley uvas <i>Almuerzo</i> Pizza de ajo y hierbas se Jugo o fruta fresca Verduras variadas 19	<i>Desayuno</i> Rosquilla pure de manzana <i>Almuerzo</i> Panqueques y cubos de queso Jugo o fruta fresca Verduras variadas 20	<i>Desayuno</i> Magdalena Uvas <i>Almuerzo</i> Hot Dog de maíz Jugo o fruta fresca Verduras variadas 21	<i>Desayuno</i> Bocadillos de donut y yogur Arandanos secos <i>Almuerzo</i> Pizza Galaxy Jugo o fruta fresca Verduras variadas 22	<i>Desayuno</i> Barra UBR Pure de manzan <i>Almuerzo</i> Sandwich de jamón, huevo y queso Jugo o fruta fresca Verduras variadas 23
<i>Desayuno</i> Barra de cereales Trix Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Panqueques y queso de cuerda Jugo o fruta fresca Verduras variadas 24	<i>Desayuno</i> Rollo de canela Arandanos <i>Almuerzo</i> Pretzel jumbo y queso Jugo o fruta fresca Verduras variadas 25	<i>Desayuno</i> Bocadillos de donut y yogur uvas <i>Almuerzo</i> Pasta en salsa de carne y Jugo o fruta fresca Verduras variadas 26	<i>Desayuno</i> Pop Tart de fresa Pure de manzana <i>Almuerzo</i> Hot Dog Jugo o fruta fresca Verduras variadas 27	<i>Desayuno</i> Magdalena Pasas <i>Almuerzo</i> Nachos de carne Jugo o fruta fresca Verduras variadas 28	<i>Desayuno</i> Pop Tart de fresa Arandanos Secos <i>Almuerzo</i> Muslo de pollo bbq Jugo o fruta fresca Verduras variadas 29	<i>Desayuno</i> Bagel de fresa Pure de manzana de fresa <i>Almuerzo</i> Quesadilla de pollo Taza de fresa Verduras variadas 30
<i>Desayuno</i> Pop Tart de Fresa Arandanos secos <i>Almuerzo</i> Hot Dog en pan de trigo Jugo o fruta fresca Verduras variadas 31						