



DESAYUNO DE FRUTA

Rinde 4 porciones. ½ taza por porción.
 Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 naranjas peladas, sin semillas y cortadas en trocitos
 - 1 plátano mediano, pelado y rebanado
 - 1 cucharada de pasas
 - ½ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
 - ½ cucharadita de canela molida
1. Mezcle la naranja, el plátano y las pasas en un tazón pequeño.
 2. Divida la fruta en 4 tazones.
 3. Agregue a cada tazón una cucharada copeteada de yogur.
 4. Espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

DECIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
*Menu puede cambiar			1 Hamburguesa con queso Hot Dog	2 Sandwich de Pollo Pizza Pocket
5 Sopa de Pollo Sandwich con Queso	6 Espegetti Pizza de Pan Frances	7 Chicken Alfredo Cheesy Bread Sticks	8 Sandwich de Pavo y Queso RibBQue	9 Hamburguesa con Queso Pollo en Tiras
12 Hamburguesa con Queso Pipo	13 Pavo con pure Pipo	14 Papa John's Pizza	15 Fajitas de Pollo Burrito de frijole y queso	16 Seleccion de Chef
19	20	21	22	23
26	Vacaciones de Navidad			30

Almuerzo incluye una seleccion de :

- ◆ Entradas
- ◆ Leche (1% blanca o descremada chocolate)
- ◆ 100% de Jugo
- ◆ Frutas y Verduras de las ensaladas

Siguiente para el desayuno:

- Especial de día
- 100% de jugo o fruta
- Bajos en grasa o leche descremada

Almuerzo o freido incluye 5 componentes:

1. Pan de grano
2. Carne/carne alternativa
3. Frutas
4. Vegetal

Especiales en Desayunos

Cereal y Barra de Avena	Pancake de Salchicha	PB & J Sandwich	Cereal y Barra de Grano	Bagel
Cereal	Frances de Pan	Cereal y Muffin	Palito de Pizza	Seleccion de Chef

¡En sus Marcas...Listos!

- Salga a caminar o trotar por la mañana para activar el cerebro.
- Comience poco a poco — agregue de 10 a 15 minutos de actividad física a su día y gradualmente aumente hasta llegar a 60 minutos.
- Haga estiramientos de yoga después de caminar o correr.

Consejos Saludables

- Busque naranjas firmes y que se sientan pesadas para su tamaño, con cáscara brillante y de color intenso.
- Evite frutas con cáscara mallugada, arrugada o descolorida.
- Las naranjas de cáscara delgada tienden a ser más jugosas que las de cáscara gruesa.
- Guarde las naranjas a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por dos semanas.