



VEGETALES SABROSOS

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 30 minutos

- Ingredientes:**
- 3 tazas de agua
 - ¼ libra de pechuga de pavo sin piel
 - ¼ taza de cebolla picada
 - 2 dientes de ajo, molidos
 - ¼ cucharadita de pimienta de cayena
 - ¼ cucharadita de clavo molido
 - ½ cucharadita de tomillo seco
 - 1 cebolla verde, picada
 - 1 cucharadita de jengibre molido
 - 2 libras de vegetales (mezcla de hojas de berza, col rizada, hojas de nabo y hojas de mostaza)

1. Ponga a hervir en una cacerola todos los ingredientes excepto los vegetales.
2. Lave los vegetales y retire los tallos.
3. Rebane los vegetales en trocitos.
4. Agregue los vegetales al caldo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que queden tiernos. Sirva caliente.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 RibBQue Pipo	2 Bolitos de Pollo Burrito de Frijole y Queso	3 Hot Dog Trocitos de Pescado	4 Sandwich de Queso Sopa de Pollo
7 Pizza en pan Frances Trocitos de Pollo	8 Sandwich de Pollo Pollo en BBQ	9 Hamburguesa con Queso Sandwich de BBQ	10 Espaghetti Pan con Queso	11 Día de los Veteranos
14 Chalupa Tacos	15 Sandwich de Atún Nuggets de Pollo	16 Papa John's Pizza	17 Pavo con Gravy Pipo	18 Selección de Cocinero
Descanso de Acción de Gracias				
21	22	23	24	25
28 Chili Beans Sandwich de Queso	29 Chalupa Fajitas de Pollo	30 Enchiladas de Queso Burrito de Frijole y Queso	*Desayuno y comida gratis para los estudiantes*	*Menu puede cambiar

Almuerzo incluye una selección de :

- ◆ Entradas
- ◆ Leche (blanca 1% o chocolate descremado)
- ◆ 100% de Jugo
- ◆ Frutas de Temporada y Verduras de la barra de ensaladas

Disponible junto con el desayuno:

Especial del día
100% de jugo o fruta
Leche Baja en grasa o descremada

Desayuno Especial

Almuerzo ofrecido incluye 5 componentes:

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

Se debe tomar 3 de los 5 elementos. Uno de estos debe ser 1/2 taza de fruta o verduras.

Cereal y Barra de Granola	Tiras de Pan Frances	Cereal	Sándwich de Cacahuete con Mermelada	Selección de Cocinero
Bagel con Queso Crema	Yogurt y Granola	Burrito de Frijole y Queso	UBR Cookie	Cereal y Muffin
Pan de Manzana	Bagel y Queso Crema	Pancake de Salchicha	Cereal y Muffin	Selección de Cocinero

Consejos saludables

- Escoja verduras de hoja frescas.
- Evite las verduras con hojas cafés, amarillas, manchadas o marchitas.
- Almacene las hojas en el refrigerador en bolsas de plástico de dos a cinco días.
- Enjuague bien las hojas antes de usarlas.

¡En sus marcas, listos...!

Comience el día en movimiento. Corra o haga saltos de tijera para elevar su ritmo cardíaco. Mantenga el ritmo con caminatas vigorosas durante los descansos en el trabajo. Termine el día haciendo estiramientos por la noche.

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día. Un buen consejo a seguir es:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!