

SETA HEAD START MENU

Agosto 2018

"This institution is an equal opportunity provider"

"Bread products are whole grain and sliced meats are processed."

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Desayuno Week 5
 Leche
 Bizcocho de Trigo Integral
 Durazno
Comida
 Leche
 Melón
 Zanahoria
 Pan de Grano Integral
 Rebanada de Pavo
Bocadillo
 Plátano Fresco
 Galletas Cheese-It

2 Desayuno Week 5
 Leche
 Avena
 Piña Machacada
 Pasas
Comida
 Leche
 Chabacano
 Ensalada de Lechuga Romana
 Espagueti Horneado
Bocadillo
 Leche
 Chex de fresa

3 Desayuno Week 5
 Leche
 Mollete con Plátano
 Naranja
Comida
 Leche
 Plátano Fresco
 Brócoli
 Ensalada de Pollo
 Galletas de Trigo Integral
Bocadillo
 Leche
 Cereal Integral Rice Krispies

6 Desayuno Week 1
 Leche
 Jotqueis
 Pera
Comida
 Leche
 Zanahoria
 Pollo con Limón y Pimienta
 Naranja
 Tortilla de Trigo Integral
Bocadillo
 Requesón
 Galletas Cheese-It

7 Desayuno Week 1
 Leche
 Chabacano
 Cereal Cheerios de Grano Inte
Comida
 Leche
 Queso Americano
 Manzana
 Pan de Trigo Integral
 Brócoli
 Sandía Fresca o
Bocadillo
 Leche
 Chex de fresa

8 Desayuno Week 1
 Leche
 Bizcocho de Trigo Integral
 Durazno
Comida
 Leche
 Burrito
 Queso Cheddar
 Lechuga Romana
 Frijoles Refritos
 Fresa
 Tanjarina o
 Jitomate Picado
 Tortilla de Trigo Integral
Bocadillo
 Plátano Fresco
 Barita de Queso

9 Desayuno Week 1
 Leche
 Piña Machacada
 Bagel de Trigo Integral
Comida
 Leche
 Mandarina
 Arroz Español con Pollo
 Varitas de Calabacita
Bocadillo
 Manzana
 Mantequilla de Semilla de Gira

10 Desayuno Week 1
 Leche
 Plátano Fresco
 Mollete con Arándanos Azules
Comida
 Leche
 Pan de Trigo Integral
 Melón
 Coliflor
 Ensalada de Atún
Bocadillo
 Leche
 Cereal Integral Rice Krispies

13 Desayuno Week 2
 Leche
 Manzana
 Ojuelas de Cereal Multigrano
Comida
 Leche
 Chabacano
 Hamburguesa de Res
 Verduras Mixtas
 Pan de Trigo Integral
Bocadillo
 Barita de Queso
 Naranja

14 Breakfast Week 2
 Leche
 Baritas de Pan Francés Tostad
 Pera
Lunch
 Leche
 Manzana
 Pierna de Pollo
 Jitomate Fresco
 Sandía Fresca o
 barra de pan para
Snack
 Leche
 Cereal Integral Rice Krispies

15 Breakfast Week 2
 Leche
 Avena
 Piña Machacada
 Pasas
Lunch
 Leche
 Frijoles Refritos
 Ensalada de Col
 Fresa
 Tanjarina o
 Tortilla de Trigo Integral
Snack
 Barita de Queso
 Durazno

16 Breakfast Week 2
 Leche
 Plátano Fresco
 Cereal Crispix
Lunch
 Leche
 Pecho de Res Asado
 Zanahoria
 Naranja
 Mini Panecillo de Grano Entero
Snack
 Leche
 Pescados Dorados de Galleta

17 Breakfast Week 2
 Leche
 Manzana
 Mollete con Plátano
Lunch
 Leche
 Pan de Trigo Integral
 Brócoli
 Melón
 Rebanada de Pavo
Snack
 Quesadilla

20 Desayuno Week 3
 Leche
 Cereal Cheerios
 Naranja
Comida
 Leche
 Manzana
 Chicharos
 Macarrón y Queso
 Sandía Fresca o
Bocadillo
 Galletas de Trigo Integral
 Pera

21 Desayuno Week 3
 Leche
 Puré de Manzana
 Baritas de Waffle
Comida
 Leche
 Pierna de Pollo
 Ensalada de Espinaca
 Pan de Grano Integral
 Naranja
Bocadillo
 Manzana
 Mantequilla de Semilla de Gira

22 Desayuno Week 3
 Leche
 Bizcocho de Trigo Integral
 Durazno
Comida
 Leche
 Melón
 Arroz y Frijoles
 Jitomate Picado
Bocadillo
 Leche
 Chex de fresa

23 Desayuno Week 3
 Leche
 Plátano Fresco
 Bagel de Trigo Integral
Comida
 Leche
 Zanahoria
 Ensalada de Pollo
 Fresa
 Tanjarina o
 la ciabatta
Bocadillo
 Requesón
 Piña Machacada

24 Desayuno Week 3
 Leche
 Mollete con Plátano
 Naranja
Comida
 Leche
 Chabacano
 Queso Suizo
 Tortilla de Trigo Integral
 Varitas de Calabacita
Bocadillo
 Leche
 Galletas Cheese-It

27 Desayuno Week 4
 Leche
 Manzana
 Cereal Integral Rice Krispies
Comida
 Leche
 Hamburguesa de Res
 Elote
 Naranja
 Pan de Trigo Integral
Bocadillo
 Galletas Cheese-It
 Durazno

28 Desayuno Week 4
 Leche
 Piña Machacada
 Bagel de Trigo Integral
Comida
 Leche
 Chabacano
 Frijoles Refritos
 Queso Cheddar
 Jitomate Picado
 Tortilla de Trigo Integral
Bocadillo
 Leche
 Cereal Cheerios de Grano Integ

29 Desayuno Week 4
 Leche
 Plátano Fresco
 Avena
Comida
 Leche
 Enchilada de Queso con Salsa
 Ensalada de Lechuga Romana
 Naranja
Bocadillo
 Puré de Garbanzo
 Varitas de Verduras Melody

30 Desayuno Week 4
 Leche
 Chabacano
 Baritas de Pan Francés Tostado
Comida
 Leche
 Ensalada de Col
 Mango
 Tortilla de Trigo Integral
 Rollo de Pavo y Queso
Bocadillo
 Plátano Fresco
 Barita de Queso

31 Desayuno Week 4
 Leche
 Manzana
 Mollete con Arándanos Azules
Comida
 Leche
 Melón
 Zanahoria
 Galletas de Trigo Integral
 Ensalada de Atún
Bocadillo
 Leche
 Pescados Dorados de Galleta