

SETA HEAD START MENU

Enero 2017

"This institution is an equal opportunity provider"

Lunes

2	Desayuno Week 4
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	<u>Comida</u>
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	<u>Bocadillo</u>
	NO CLASSES
	NO CLASSES

Martes

3	Desayuno Week 4
	Leche
	Puré de Manzana
	Cereal Integral Rice Krispies
	<u>Comida</u>
	Leche
	Chabacano
	Frijoles Refritos
	Brócoli
	Tortilla de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Cereal Cheerios de Grano Integ

Miércoles

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

Jueves

5	Desayuno Week 4
	Leche
	Chabacano
	Baritas de Pan Francés Tostado
	<u>Comida</u>
	Leche
	Ensalada de Col
	Mango
	Tortilla de Trigo Integral
	Rollo de Pavo y Queso
	<u>Bocadillo</u>
	Plátano Fresco
	Yogur de Fresa y Plátano

Viernes

6	Desayuno Week 4
	Leche
	Manzana
	Mollete con Arándanos Azules
	<u>Comida</u>
	Leche
	Melón
	Zanahoria
	Galletas de Trigo Integral
	Ensalada de Atún
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Pescados Dorados de Galleta

9	Desayuno Week 5
	Leche
	Jotqueis
	Pera
	<u>Comida</u>
	Leche
	Chabacano
	Torta de Pollo
	Ensalada de Col
	Pan de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	Piña Machacada
	Yogur de Frambuesa

10	Desayuno Week 5
	Leche
	Manzana
	Cereal Cheerios de Grano Inte
	<u>Comida</u>
	Leche
	Frijoles Refritos
	Fresa
	Tanjarina o
	Salsa de Jitomate
	Tortilla de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Ojuelas de Cereal Multigrano

11	Desayuno Week 5
	Leche
	Bizcocho de Trigo Integral
	Durazno
	<u>Comida</u>
	Leche
	Melón
	Pan de Grano Integral
	Ensalada de Papa
	Rebanada de Pavo
	<u>Bocadillo</u>
	Plátano Fresco
	Dinosaurios de Galleta de Limó

12	Desayuno Week 5
	Leche
	Avena
	Piña Machacada
	Pasas
	<u>Comida</u>
	Leche
	Chabacano
	Ensalada de Lechuga Romana
	Espagueti Horneado
	<u>Bocadillo</u>
	Puré de Frijoles
	Tortilla de Trigo Integral

13	Desayuno Week 5
	Leche
	Mollete
	Naranja
	<u>Comida</u>
	Leche
	Plátano Fresco
	Brócoli
	Ensalada de Pollo
	Galletas de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	Manzana
	Barita de Queso

16	Desayuno Week 1
	NO CLASES
	NO CLASES
	NO CLASES
	<u>Comida</u>
	NO CLASES
	NO CLASES
	NO CLASES
	NO CLASES
	NO CLASES
	NO CLASES
	NO CLASES
	<u>Bocadillo</u>
	NO CLASES
	NO CLASES

17	Breakfast Week 1
	Milk
	Apricots
	Cheerios, Whole Grain Cereal
	<u>Lunch</u>
	Milk
	American Cheese
	Apple, fresh
	Whole Wheat Bread
	Potato Salad
	Watermelon, fresh or
	<u>Snack</u>
	Milk
	Crackers, Lemon Dinosaur

18	Breakfast Week 1
	Milk
	Whole Wheat Bisquit
	Peaches
	<u>Lunch</u>
	Milk
	Burrito
	Cheddar Cheese
	Romaine Lettuce
	Refried Beans
	Strawberries, fresh or
	Tangerine, fresh or
	Tomato, diced
	Tortilla, Whole Wheat
	<u>Snack</u>
	Banana, fresh
	Strawberry Yogurt

19	Breakfast Week 1
	Milk
	Pineapple, tidbits
	Whole Wheat Bagel
	<u>Lunch</u>
	Milk
	Oranges, Mandarin
	Spanish Rice & Chicken
	Zucchini sticks
	<u>Snack</u>
	Apple, fresh
	Sun Butter

20	Breakfast Week 1
	Milk
	Banana, fresh
	Muffin, Blueberry
	<u>Lunch</u>
	Milk
	Whole Wheat Bread
	Cantaloupe, fresh
	Cauliflower, fresh
	Turkey Sliced
	<u>Snack</u>
	Bean Dip
	Tortilla, Whole Wheat

23	Desayuno Week 2
	Leche
	Manzana
	Ojuelas de Cereal Multigrano
	<u>Comida</u>
	Leche
	Chabacano
	Hamburguesa de Res
	Verduras Mixtas
	Pan de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	Naranja
	Yogur de Fresa y Plátano

24	Desayuno Week 2
	Leche
	Baritas de Pan Francés Tostad
	Pera
	<u>Comida</u>
	Leche
	Manzana
	Pierna de Pollo
	Ensalada de Macarrón
	Jitomate Fresco
	Sandía Fresca o
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Cereal Integral Rice Krispies

25	Desayuno Week 2
	Leche
	Avena
	Piña Machacada
	Pasas
	<u>Comida</u>
	Leche
	Frijoles Refritos
	Ensalada de Col
	Fresa
	Tanjarina o
	Tortilla de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	Hilos de Queso
	Durazno

26	Desayuno Week 2
	Leche
	Plátano Fresco
	Cereal Crispix
	<u>Comida</u>
	Leche
	Pecho de Res Asado
	Zanahoria
	Naranja
	Mini Panecillo de Grano Entero
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Pescados Dorados de Galleta

27	Desayuno Week 2
	Leche
	Manzana
	Mollete
	<u>Comida</u>
	Leche
	Pan de Trigo Integral
	Brócoli
	Melón
	Rebanada de Pavo
	<u>Bocadillo</u>
	Quesadilla

30	Desayuno Week 3
	Leche
	Cereal Cheerios
	Naranja
	<u>Comida</u>
	Leche
	Manzana
	Chícharos
	Macarrón y Queso
	Sandía Fresca o
	<u>Bocadillo</u>
	Galletas de Trigo Integral
	Pera

31	Desayuno Week 3
	Leche
	Puré de Manzana
	Baritas de Waffle
	<u>Comida</u>
	Leche
	Ravioli de Res
	Ensalada de Espinaca
	Pan de Grano Integral
	Naranja
	<u>Bocadillo</u>
	Manzana
	Mantequilla de Semilla de Girasol