

SETA HEAD START MENU

Enero 2018

"This institution is an equal opportunity provider"

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

Lunes

1	<u>Desayuno Week 5</u>
NO CLASSES	
NO CLASSES	
NO CLASSES	
<u>Comida</u>	
NO CLASSES	
NO CLASSES	
NO CLASSES	
NO CLASSES	
NO CLASSES	
<u>Bocadillo</u>	
NO CLASSES	
NO CLASSES	

Martes

2	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Manzana	
Cereal Cheerios de Grano Integ	
<u>Comida</u>	
Leche	
Zanahoria	
Frijoles Refritos	
Fresa	
Tanjarina o	
Tortilla de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Ojuelas de Cereal Multigrano	

Miércoles

3	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Comida</u>	
Leche	
Melón	
Zanahoria	
Pan de Grano Integral	
Rebanada de Pavo	
<u>Bocadillo</u>	
Plátano Fresco	
Galletas Cheese-It	

Jueves

4	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Avena	
Piña Machacada	
Pasas	
<u>Comida</u>	
Leche	
Chabacano	
Ensalada de Lechuga Romana	
Espagueti Horneado	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Chex de fresa	

Viernes

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

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

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

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

11	<u>Desayuno Week 1</u>
Leche	
Piña Machacada	
Bagel de Trigo Integral	
<u>Comida</u>	
Leche	
Mandarina	
Arroz Español con Pollo	
Varitas de Calabacita	
<u>Bocadillo</u>	
Manzana	
Mantequilla de Semilla de Gira	

12	<u>Desayuno Week 1</u>
Leche	
Plátano Fresco	
Mollete con Arándanos Azules	
<u>Comida</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Melón	
Coliflor	
Ensalada de Atún	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Cereal Integral Rice Krispies	

15	<u>Desayuno Week 2</u>
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
<u>Comida</u>	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
<u>Bocadillo</u>	
NO CLASES	
NO CLASES	

16	<u>Breakfast Week 2</u>
Leche	
Baritas de Pan Francés Tostad	
Pera	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Manzana	
Pierna de Pollo	
Ensalada de Lechuga Romana	
Sandía Fresca o	
barra de pan para	
<u>Snack</u>	
Leche	
Cereal Integral Rice Krispies	

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

18	<u>Breakfast Week 2</u>
Leche	
Plátano Fresco	
Cereal Crispix	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Pecho de Res Asado	
Zanahoria	
Naranja	
Mini Panecillo de Grano Entero	
<u>Snack</u>	
Leche	
Pescados Dorados de Galleta	

19	<u>Breakfast Week 2</u>
Leche	
Manzana	
Mollete con Plátano	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Brócoli	
Melón	
Rebanada de Pavo	
<u>Snack</u>	
Quesadilla	

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

23	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Puré de Manzana	
Baritas de Waffle	
<u>Comida</u>	
Leche	
Pierna de Pollo	
Ensalada de Espinaca	
Pan de Grano Integral	
Naranja	
<u>Bocadillo</u>	
Manzana	
Mantequilla de Semilla de Gira	

24	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Comida</u>	
Leche	
Melón	
Arroz y Frijoles	
Jitomate Picado	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Chex de fresa	

25	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Plátano Fresco	
Bagel de Trigo Integral	
<u>Comida</u>	
Leche	
Zanahoria	
Ensalada de Pollo	
Fresa	
Tanjarina o	
la ciabatta	
<u>Bocadillo</u>	
Requesón	
Piña Machacada	

26	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Mollete con Plátano	
Naranja	
<u>Comida</u>	
Leche	
Chabacano	
Queso Suizo	
Tortilla de Trigo Integral	
Varitas de Calabacita	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Galletas Cheese-It	

29	<u>Desayuno Week 4</u>
Leche	
Manzana	
Cereal Integral Rice Krispies	
<u>Comida</u>	
Leche	
Hamburguesa de Res	
Elote	
Naranja	
Pan de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Galletas Cheese-It	
Durazno	

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

31	<u>Desayuno Week 4</u>
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	