

SETA HEAD START MENU

Enero 2019

"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 1
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
Comida
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
Bocadillo
 NO CLASES
 NO CLASES

2 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

3 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 Girasol

4 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

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

8 Desayuno Week 2
 Leche
 Baritas de Pan Francés Tostad
 Pera
Comida
 Leche
 Manzana
 Pierna de Pollo
 Jitomate Fresco
 Sandía Fresca o
 barra de pan para
Bocadillo
 Leche
 Cereal Integral Rice Krispies

9 Desayuno Week 2
 Leche
 Avena
 Piña Machacada
 Pasas
Comida
 Leche
 Frijoles Refritos
 Ensalada de Col
 Fresa
 Tanjarina o
 Tortilla de Trigo Integral
Bocadillo
 Mollete con Arándanos Azules
 Durazno

10 Desayuno Week 2
 Leche
 Plátano Fresco
 Cereal Crispix
Comida
 Leche
 Pecho de Res Asado
 Zanahoria
 Naranja
 Mini Panecillo de Grano Entero
Bocadillo
 Leche
 Galletas

11 Desayuno Week 2
 Leche
 Manzana
 Mollete con Plátano
Comida
 Leche
 Pan de Trigo Integral
 Brócoli
 Melón
 Rebanada de Pavo
Bocadillo
 Puré de Manzana
 Galletas

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

15 Breakfast Week 3
 Leche
 Puré de Manzana
 Baritas de Waffle
Lunch
 Leche
 Pierna de Pollo
 Ensalada de Espinaca
 Naranja
 barra de pan para
Snack
 Manzana
 Mantequilla de Semilla de Gira

16 Breakfast Week 3
 Leche
 Bizcocho de Trigo Integral
 Durazno
Lunch
 Leche
 Melón
 Arroz y Frijoles
 Jitomate Picado
Snack
 Leche
 Chex de fresa

17 Breakfast Week 3
 Leche
 Plátano Fresco
 Bagel de Trigo Integral
Lunch
 Leche
 Zanahoria
 Ensalada de Pollo
 Fresa
 Tanjarina o
 la ciabatta
Snack
 Galletas
 Piña Machacada

18 Breakfast Week 3
 Leche
 Mollete con Plátano
 Naranja
Lunch
 Leche
 Chabacano
 Queso Suizo
 Tortilla de Trigo Integral
 Varitas de Calabacita
Snack
 Leche
 Cereal Cheerios de Grano Inte

21 Desayuno Week 4
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
Comida
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
 NO CLASES
Bocadillo
 NO CLASES
 NO CLASES

22 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 Inte

23 Desayuno Week 4
 Leche
 Plátano Fresco
 Avena
Comida
 Leche
 Enchilada de Queso con Salsa
 Ensalada de Lechuga Romana
 Naranja
Bocadillo
 Zanahoria
 Puré de Garbanzo

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

25 Desayuno Week 4
 Leche
 Manzana
 Mollete con Arándanos Azules
Comida
 Leche
 Melón
 Zanahoria
 Galletas de Trigo Integral
 Ensalada de Atún
Bocadillo
 Leche
 Galletas

28 Desayuno Week 5
 Leche
 Jotqueis
 Pera
Comida
 Leche
 Chabacano
 Torta de Pollo
 Ensalada de Col
 Pan de Trigo Integral
Bocadillo
 Barita de Queso
 Piña Machacada

29 Desayuno Week 5
 Leche
 Manzana
 Cereal Cheerios de Grano Integ
Comida
 Leche
 Frijoles Refritos
 Fresa
 Tanjarina o
 Salsa de Jitomate
 Tortilla de Trigo Integral
Bocadillo
 Leche
 Ojuelas de Cereal Multigrano

30 Desayuno Week 5
 Leche
 Bizcocho de Trigo Integral
 Durazno
Comida
 Leche
 Pan de Trigo Integral
 Melón
 Zanahoria
 Rebanada de Pavo
Bocadillo
 Plátano Fresco
 Galletas

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